जन स्वास्थ्य रक्षक
मैनुअल
जनस्वास्थ्य क्लीनिक
संचालनालय लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण
मध्यप्रदेश

जन स्वास्थ्य रक्षक मैनुअल

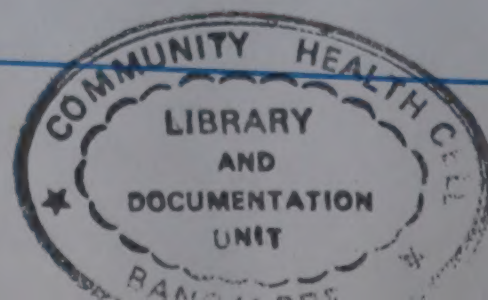
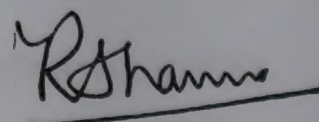
भाग –एक (एलोपैथी)

संचालनालय लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण
मध्यप्रदेश, भोपाल–462004

संशोधन १९९९ राजीव गांधी अतिसार नियंत्रण मिशन के अंतर्गत

विशेषज्ञ दल द्वारा - डॉ. रीता माथुर, डॉ. एस के. परगनिहा,
डॉ. एस. किशनानी, डॉ. आभा साहू, डॉ. भूषण श्रीवास्तव,
डॉ. जयश्री चन्द्रा, डॉ. अंजू भदौरिया

आकल्पन एवं मुद्रण : मध्यप्रदेश माध्यम, भोपाल

भूमिका

गांव में बुनियादी स्वास्थ्य सेवायें उपलब्ध कराने के लिये जन स्वास्थ्य रक्षक योजना 1995 में शुरूवात की गयी जिसमें गांव के समुदाय के ही व्यक्ति को प्रशिक्षण दिया गया। पहले यह प्रशिक्षण सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों में तथा बाद में जिला प्रशिक्षण केन्द्रों में दिया गया। इस प्रकार 9000 जन स्वास्थ्य रक्षकों को प्रशिक्षण दिया जा चुका है। इस योजना के अन्तर्गत प्रदेश के प्रत्येक गांव के लिये एक जन स्वास्थ्य रक्षक प्रशिक्षित किया जाएगा। जन स्वास्थ्य रक्षक का प्रशिक्षण सेक्टर प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र द्वारा दिये जाने का निर्णय लिया गया है ताकि शीघ्र ही प्रदेश के सभी 71000 गांव के ज़न स्वास्थ्य रक्षक के प्रशिक्षण का लक्ष्य पूरा किया जा सके। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में मेडिकल ऑफिसर, ब्लाक एक्सटेन्सन एजुकेटर, सुपरवाईजर, महिला तथा पुरूष कार्यकर्ता के द्वारा प्रशिक्षण दिया जाएगा।

जन स्वास्थ्य रक्षक मैनुअल की बैंगलोर के कम्युनिटी हेल्थ सेल के विशेषज्ञों द्वारा 1997 में विवेचना की गई थी। उनके संशोधन के सलाह तथा प्रशिक्षण के समय प्राप्त अनुभवों के आधार पर इस मैनुअल को एक विशेष दल द्वारा संशोधित किया गया है।

मैं आशा करता हूं कि नया संशोधित मैनुअल प्रशिक्षण के लिये उपयोगी सिद्ध होगा।

RSharma

डॉ. योगीराज शर्मा
संचालक,
लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग
मध्य प्रदेश

समय सारिणी

◆ प्रथम सप्ताह	:	जन स्वास्थ्य रक्षक के कर्तव्य व कार्यभार, स्वास्थ्य विभाग की संरचना, राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों की सूची, राज्य स्वास्थ्य कार्यक्रम व योजनाओं का संक्षिप्त विवरण।
◆ द्वितीय सप्ताह	:	शरीर रचना व कार्यों का संक्षिप्त ज्ञान।
◆ तृतीय सप्ताह	:	रोगी परीक्षण
◆ चतुर्थ सप्ताह	:	आहार व पोषण
◆ पांचवा + छटवां सप्ताह	:	सुरक्षित मातृत्व तथा जटिल व जोखिम प्रसव का ज्ञान।
◆ सातवां व आठवां सप्ताह	:	नवजात शिशु की देखभाल, बच्चों की महत्वपूर्ण बीमारियां, टीकाकरण, शिशु की वृद्धि व विकास।
◆ नौवां सप्ताह	:	यौन संक्रमित रोग, एड्स, परिवार नियोजन।
◆ दसवां सप्ताह	:	क्षय रोग + कुष्ठ रोग + नारू रोग।
◆ ग्यारहवां सप्ताह	:	अंधत्व निवारण, रोगों का प्रसार।
◆ बारहवां सप्ताह	:	दूषित जल द्वारा फैलने वाली महामारी हैजा, मोतीझिरा, पीलिया।
◆ तेरहवां सप्ताह	:	पर्यावरण स्वच्छता व व्यक्तिगत आदतें।
◆ चौदहवां सप्ताह	:	मलेरिया, बुखार के अन्य कारण।
◆ पन्द्रहवां सप्ताह	:	छोटी–मोटी बीमारियों का इलाज।
◆ सोलहवां सप्ताह	:	खतरनाक बीमारियों के इलाज के लिए अस्पताल भेजना, दवाओं के संबंध में जानकारी व सावधानियां।
◆ सत्राहवां+अट्ठारहवां सप्ताह	:	दुर्घटनाओं में प्राथमिक चिकित्सा।
◆ उन्नीसवां सप्ताह	:	समूह कार्यकौशल, संचार कौशल, चार पंजीयन– महत्व व प्रक्रिया, कार्यों का लेखा जोखा।
◆ बीसवां सप्ताह	:	शंकाओं का समाधान, रिवीजन।
◆ इक्कीस से चौबीस सप्ताह	:	आयुर्वेद प्रशिक्षण

अनुक्रमणिका

जन स्वास्थ्य रक्षक योजना

1 जन स्वास्थ्य रक्षक योजना के निम्नलिखित उद्देश्य है :–

1.1 ग्रामीण क्षेत्रे में स्वास्थ्य के लिये ऐसे प्रशिक्षित व्यक्ति प्रत्येक गांव में उपलब्ध कराना जो प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध करा सकें एवं छोटी–मोटी बीमारियों का वैज्ञानिक इलाज गांव में करा सकें। प्रयास यह किया जाएगा कि इसमें महिला एवं पुरुष दोनो हो।

1.2 गांव में ऐसे प्रशिाक्षित व्यक्ति उपलब्ध कराना जो कि गम्भीर रुप से पीड़ित रोगियों को समय पर प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र रिफर कर सकें ।

1.3 गांव में ऐसे प्रशिक्षित व्यक्ति उपलब्ध कराना जो राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों एवं शासन की स्वास्थ्य योजनाओं को लागू करने में सहायता कर सकें ।

2 अनिवार्य योग्यता

2.1 दसवीं परीक्षा पास

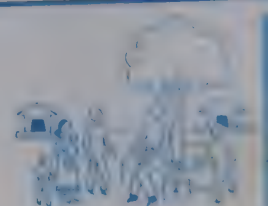
2.2 उसी गांव का निवासी हों जहां उसे स्वास्थ्य रक्षक के रुप में कार्य करना हैं। उसी गांव का निवासी न मिलने पर ग्राम पंचायत क्षेत्र के किसी निवासी का चयन कर सकती हैं।

3 आयु सीमा

3.1 35 वर्ष अधिकतम

4 चयन क्रिया

4.1 शासन द्वारा योजना का समाचार पत्रें, रेडियो एवं टेलिविजन पर व्यापक प्रचार किया जावेगा.

4.2 ग्राम पंचायतो द्वारा ग्राम पंचायत कार्यालय एवं गांव के प्रमुख स्थानो पर नोटिस चस्पा करके प्रचार किया जायेगा

4.3 ग्राम पंचायत द्वारा नियत दिनांक को स्वास्थ्य रक्षक बनने के इच्छुक व्यक्ति सादे कागज पर आवेदन लिख कर ग्राम पंचायत कार्यालय में ग्रांम पंचायत की सामान्य प्रशासन समिति के समक्ष उपस्थित होंगें। आवेदन के साथ दसवीं कक्षा की अंकसूची संलग्न करेंगें।

4.4 ग्राम पंचायत की सामान्य प्रशासन समिति सभी आवेदनों का परीक्षण करेंगी । स्वास्थ्य रक्षक के लिये प्रशिक्षण प्राप्त करने के लिए चयन हेतु केवल उन्ही आवेदनों पर विचार किया जायेगा जो न्यूनतम योगयता पूरी करते हो तथा जो आयु सीमा संबंधी योग्यता पूरी करते हो.

4.5 जिस ग्राम. के लिए केवल एक ही योग्य आवेदक होगा उसका चयन प्रशिक्षणार्थी के रुप में कर लिया जायेगा ।

4.6 यदि ग्राम पंचायतों द्वारा स्वास्थ्य रक्षकों का चयन समय अवधि में न हो पाये तो खण्ड चिकित्सा अधिकारी नियमानुसार अविलम्ब चयन करें ।

4.7 जिस गांव के लिए एक से अधिक योग्य आवेदक होंगे उनमें चयन निम्नानुसार किया जायेगा :–

4.7(क) साक्षरता मिशन के स्वैच्छिक अनुदेशक को प्राथमिकता दी जायेगी.

4.7(ख) महिला आवेदक को पुरुष आवेदक पर प्राथमिकता दी जायेगी ।

4.7(ग) जो व्यक्ति पूर्व से भारत शासन की योजना के तहत स्वास्थ्य रक्षक का कार्य कर रहे है ऐसे व्यक्तियों को प्राथमिकता दी जाएगी तथा उसके लिए आयु सीमा का बंधन नही रहेंगा परन्तु उन्हें अन्य योग्यताएं पूर्ण करनी होंगी.

4.7(घ) एक ही लिंग के आवेदकों में उस आवेदक को प्राथमिकता दी जायेगी जिसने दसवीं कक्षा की परीक्षा में अधिक अंक पाये होंगे ।

5. प्रशिक्षण

5.1 चयनित प्रशिक्षणार्थियों को शासन द्वारा निर्धारित सेक्टर केन्द्रो पर प्रशिक्षण लेना होगा।

5.2 ग्राम पंचायत चयनित प्रशिक्षणार्थियों के नाम एवं पते विकास खंड चिकित्सा अधिकारी को भेजेगें तथा विकास खण्ड चिकित्सा अधिकारी इन्हें जिले के मुख्य चिकित्सा अधिकारी को अग्रेषित कर देंगे. जिन प्रशिक्षणार्थियों का चयन खण्ड चिकित्सा अधिकारियों के द्वारा किया गया हों उनके नाम व पते ग्राम पंचायत एवम मुख्य चिकित्सा अधिकारी को अग्रेषित करें ।

5.3 सेक्टर हेल्थ आफिसर द्वारा सभी प्रशिक्षणर्थियों को प्रशिक्षण में सम्मिलित होने के सूचना डाक द्वारा दी जायेगी.

5.4 प्रशिक्षणार्थियों को प्रशिक्षण केन्द्र तक आने जाने के लिए कोई यात्रा व्यय नही दिया जायेगा.

5.5 प्रशिक्षणार्थियों को प्रशिक्षण की अवधि में रहने तथा भोजन की व्यवस्था स्वंय करनी होगा. इसके लिये कोई भत्ता नही दिया जायेंगा.

5.6 प्रशिक्षणार्थियों को नियत दिनांक को सेक्टर •प्रा.स्वा.केन्द्र पर उपस्थिति देनी होगी. देर से आने वाले प्रशिक्षणार्थियों को स्वीकार नही किया जायेगा.

5.7 प्रशिक्षण की अवधि में कोई छुट्टी नही मिलेंगी.

5.8 प्रशिक्षण 6 माह का होगा.

5.9 पांच सौ रुपये (500/–) प्रतिमाह शिष्यावृत्ति दी जाएगी।

8 परीक्षा

6.1 प्रशिक्षण की अवधि 6 माह होगी और हर माह के अंत में उस माह में पढायें गये कोर्स की परीक्षा होगी जिसमें 50 अंक होंगे । इस 50 अंक में 40 थ्योरी का तथा 10 प्रेक्टिकल और मौखिक परीक्षा (Viva Voce) के होंगे। 6 माह के पश्चात अंतिम परीक्षा होगी । जिसमें 250

अंक होंगे । जिसमें 200 थ्योरी तथा 25 मौखिक परीक्षा और 25 प्रेक्टिकल के होंगें । इस प्रकार कुल 500 नम्बर होंगे । अंतिम परीक्षा में पूरा कोर्स रहेगा ।

6.2 परीक्षा में उत्तीर्ण प्रशिक्षणार्थियों को प्रशिक्षित स्वास्थ्य रक्षक का प्रमाण पत्र उस संस्था द्वारा दिया जायेगा।

6.3 अनुत्तीर्ण प्रशिक्षणार्थियों को प्रशिक्षण केन्द्र द्वारा पुनः छः माह का प्रशिक्षण दिया गया जा सकेगा। परन्तु उसे पुनः प्रशिक्षण के समय कोई शिष्यावृत्ति देय नही होगा पुनः प्रशिक्षण के बाद प्रशिक्षणार्थि एक बार पुनः परीक्षा में बैठ सकेंगे.

6.4 दूसरी बार भी परीक्षा में अनुत्तीर्ण होने वाले प्रशिक्षणार्थियों को पुनः परीक्षा में बैठने की पात्रता नही होगी.

6.5 परीक्षा में उत्तीर्ण होने के लिए न्यूनतम अंक 50: होने आवश्यक है।

7. पंजीयन

7.1 स्वास्थ्य रक्षक प्रमाण पत्र पाये हुए व्यक्ति प्रारुप ''क'' में पंजीयन हेतु जिला पंचायत को आवेदन कर सकेंगे।

7.2 पंजीयन एक ग्राम के लिये ही किया जायेगा।

7.3 पंजीयन संबंधित ग्राम पंचायत की अनुशंसा पर किया जायेगा।

7.4 पंजीकृत व्यक्ति उस ग्राम में अनुसूची–1 में दिये गये कार्य करने के लिये अधिकृत होंगे, जिस गांव के लिये उन्हें पंजीकृत किया गया है।

7.5 प्रत्येक जिला पंचायत प्रारुप 'ख' में स्वास्थ्य रक्षको की एक पंजी रखेगी जिसमें सभी पंजीकृत स्वास्थ्य रक्षकों का नाम दर्ज किया जायेगा । प्रत्येक ग्राम के लिये इस पंजी में एक पृथक पृष्ठ होगा।

7.6 जिला पंचायत पंजीकृत स्वास्थ्य रक्षकों को प्रारुप 'ग' में एक पंजीकरण प्रमाण पत्र जारी करेगी।

7.7 जो जन स्वास्थ्य रक्षक परीक्षा में उत्तीर्ण होने के पश्चात जिला पंचायत द्वारा पंजीकृत नही हुये हो उन जन स्वास्थ्य रक्षकों की सूची सेक्टर मेडीकल आफिसर मुख्य चिकित्सा अधिकारी को प्रेषित करें तथा यह सुनिश्चित किया जाये कि उक्त पंजीयन जिला पंचायत में हो जाये।

8. स्वास्थ्य रक्षको के कर्त्तव्य

8.1 अनुसूची 1 में दिये गए कार्य निष्ठापूर्वक करना ।

8.2 अनुसूची 2 में दिये गए कोड आफ कंडक्ट का पालन करना ।

8.3 राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों में शासन की सहायता करना ।

8.4 अनूसूची 3 में दी गई दवाए सदैव अपने पास रखना ।

9. निरीक्षण

9.1 पंचायतो के निर्वाचित प्रतिनिधि, मुख्य चिकित्सा अधिकारी अथवा उनके द्वारा अधिकृत कोई अन्य चिकित्सा अधिकारी स्वास्थ्य रक्षक के कार्यालय एवं उसके रिकार्ड का निरीक्षण कर सकेंगे ।

10. रिकार्ड

स्वास्थ्य रक्षक निम्नलिखित रिकार्ड रखेगा :

10.1 देखे गए मरीजो की पंजी प्रारुप ''घ'' में तथा रिफर किये गये रोगी की सूची

10.2 ग्राम में होने वाले जन्म, मृत्यु, गर्भधारण एवं विवाह की पंजी प्रारुप ''च, छ, ज, झ'' में।

10.3 लक्ष्य दम्पत्तियों की पंजी प्रारुप ''त'' में.

10.4 पेयजल स्त्रोतो एवं उनके शुद्धीकरण की पंजी प्रारुप ''थ'' में ।

11. पंजीयन का रद्द किया जाना

11.1 विकास खंड चिकित्सा अधिकारी सूचना मिलने पर अथवा अन्यथा जांच करने पर यदि यह पाता है कि स्वास्थ्य रक्षक द्वारा अपने कर्त्तव्यों का निर्वहन ठीक प्रकार से नही किया जा रहा है और यदि वह स्वास्थ्य रक्षक को सुनवाई का अवसर देने के पश्चात इस निष्कर्ष पर पहुंचता है कि उस व्यक्ति के स्वास्थ्य रक्षक के रुप में कार्य करने से ग्राम के लोगों के स्वास्थ्य को हानि होने की संभावना है तो वह जिला पंचायत से ऐसे स्वास्थ्य रक्षक का पंजीयन रदद करने की अनुशंसा करेगा और ऐसी अनुशंसा प्राप्त होने पर जिला पंचायत द्वारा ऐसे स्वास्थ्य रक्षक का पंजीयन रदद कर उसका नाम स्वास्थ्य रक्षकों की पंजी से निकाल दिया जायेगा ।

11.2 पंजीयन रदद् होने के पश्चात् ऐसे व्यक्ति को स्वास्थ्य रक्षक के रुप में कार्य करने का अधिकार नही होगा।

12. सामान्य

12.1 प्रशिक्षण के अंत में एक टूल किट भी दिया जायेगा जिसमें अनुसूची में दी गई सामग्री होगी।

12.2 देय राशि सेक्टर पी.एच.सी. को दी जायेगी जिसे वे शासन के निर्देशों के अनुसार व्यय कर सकेंगे ।

प्रारुप – क

स्वास्थ्य रक्षक के रुप में पंजीयन हेतु आवेदन पत्र

प्रति,
जिला पंचायत
....
मध्यप्रदेश

विषय :– स्वास्थ्य रक्षक के रुप में पंजीयन.

महोदय,

मेरा नाम...है । मैं मध्यप्रदेश शाासन द्वारा स्वास्थ्य रक्षक के रुप में प्रशिक्षित हूॅ तथा स्वास्थ्य रक्षक प्रशिक्षण की परीक्षा उत्त्तीर्ण कर चुका हूं । यह परीक्षा उत्त्तीर्ण करने के प्रमाण–पत्र की प्रति संलग्न है. ग्राम पंचायत..द्वारा ग्राम.................................हेतु स्वास्थ्य रक्षक के रुप में मुझें पंजीकृत करने की अनुशंसा की गई है. ग्राम पंचायत के प्रस्ताव की प्रति संलग्न है. कृपया जिला. ....के विकास खंड ....की ग्राम पंचायत .... के ग्राम ....के लिये मुझे स्वास्थ्य रक्षक के रुप में पंजीकृत करने का कष्ट करें।

भवदीय,

हस्ताक्षर....................................

स्थान ....

नाम...

दिनांक ....

संलग्न –

1. स्वास्थ्य रक्षक प्रशिक्षण परीक्षा के प्रमाण पत्र की प्रमाणित प्रतिलिपि.
2. ग्राम पंचायत द्वारा स्वास्थ्य रक्षक के रुप में पंजीकृत करने की अनुशंसा के प्रस्ताव की प्रतिलिपि.

प्रारूप ख

स्वास्थ्य रक्षको की पंजी
जिला पंचायत द्वारा रखी जायेगी

जिला ....
विकास खंड ....
ग्राम पंचायत ....
ग्राम ....

क्र.	स्वास्थ्य रक्षक का नाम	पिता का नाम	आयु	जाति अ.जा./अ.ज.जा./पि.व.	शैक्षणिक योग्यता	प्रशिक्षण परीक्षा उत्तीर्ण करने की तिथि	ग्राम पंचायत अनुशंसा का प्रस्ताव/ठहराव क्रमांक	पंजीयन की तिथि	पंजीयन क्रमांक
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)

प्रारुप – ग

स्वास्थ्य रक्षक का पंजीयन प्रमाण पत्र

पंजीयन क्रमांक..............................

जिला पंचायत ....

प्रमाणित किया जाता है कि श्री / श्रीमती / कु. ....

को विकास खंड की ग्राम पंचायत..के ग्राम

....मे स्वास्थ्य रक्षक के रुप में कार्य करने हेतु पंजीकृत किया गया है।

मुख्य कार्यपालन अधिकारी
जिला पंचायत

दिनांक ....

स्थान ....

मध्यप्रदेश
सील

स्वास्थ्य रक्षकों के कर्त्तव्य

1. समस्त राष्ट्रीय कार्यक्रमों में स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों एवं कर्मचारियों से सहयोग करना तथा उनके द्वारा दिये गए निर्देशों का पालन करना ।
2. क्षेत्र में कोई गंभीर बीमारी अथवा महामारी की सूचना तत्काल स्वास्थ्य केन्द्र को देना ।
3. ग्राम स्वास्थ्य समिति की बैठकों की व्यवस्था करना तथा स्वयं बैठको में उपस्थित रहकर लोगों को स्वास्थ्य संबंधी महत्वपूर्ण जानकारी देना ।
4. गांव में ग्राम पंचायत की सहायता से साफ–सफाई की व्यवस्था करना ।
5. गांव के लोगों को ओ.आर.एस. का घोल बनाने तथा अतिसार से बचाव और उसके इलाज की सही जानकारी देना ।
6. विवाह, गर्भवती महिलाओं, जन्म तथा मृत्यु का पंजीयन करना ।
7. सभी गर्भवती महिलाओं को तीन बार प्रसव पूर्व जांच करवाना तथा आवश्यक होने पर उन्हे अस्पताल ले जाने की सलाह देना ।
8. सभी गर्भवती महिलाओं को अस्पताल में प्रसव कराने के लिये प्रेरित करना, यदि वे अस्पताल में प्रसव के लिये तैयार न हो तो प्रशिक्षित दाई से प्रसव कराने की प्रेरणा देना।
9. सभी गर्भवती महिलाओं एवं उनके परिवार के लोगो को प्रसव के समय ध्यान देने योग्य पांच साफ–सफाइयों की जानकारी देना ।
10. सभी गर्भवती महिलाओं को टिटनेस के दो टीके लगवाने तथा आयरन फोलिक एसिड की गोलियां खाने की प्रेरणा देना ।
11. जन्म लेने के दो दिन के भीतर सभी बच्चों का वजन लेना, माह में एक बार 6 वर्ष तक की उम्र के सभी बच्चों का वजन लेना तथा बच्चों के माता–पिता को पोषण की जानकारी देना।

12. इस बात का विशेष ध्यान रखना कि गांव में केवल आयोडीन युक्त, पिसा हुआ , थैलीबन्द नमक ही बिके ।

13. निमोनिया होने पर तत्काल बच्चों का उपचार करना तथा आवश्यक होने पर उन्हे अस्पताल भेजना।

14. बुखार होने पर मलेरिया का इलाज करना तथा रक्त पटटी बनाकर स्वास्थ्य केन्द्र भेजना।

15. यदि गांव में किसी को खसरा निकले, तो सभी को यह समझाना कि खसरे के बाद दस्त एवं निमोनिया से मृत्युं की संभावना बहुत अधिक होती है तथा ऐसे प्रकरण आने पर उनका तत्काल इलाज करना ।

16. गांव के सभी बच्चों को टीकाकरण सारिणी के अनुसार समय से टीकाकरण करवाना ।

17. जिन छोटी–मोटी बीमारियों के इलाज के लिये उसे प्रशिक्षित किया गया हैं तथा जिनका विवरण स्वास्थ्य रक्षक मैनुअल में है, उनका इलाज करना, तथा अन्य सभी बीमारियों के मरीजों को तत्काल स्वास्थ्य केन्द्र रेफर कर देना ।

18. गांव के लोगो को परिवार नियोजन के साधनों के विषय में समझाना तथा कंडोम एवं ओरल पिल्स उपलब्ध कराना । Vague - which age groups?

19. गांव के लक्ष्य दंपत्तियों की अद्यतन सूची रखना तथा उन्हे परिवार नियोजन के साधन अपनानें के लिये प्रेरित करना ।

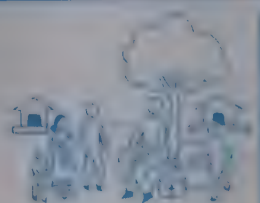
20. गांव के सभी पेयजल स्त्रोंतों में प्रति सप्ताह नियमित रूप से ब्लीचिंग पाउडर डाल कर शुद्धिकरण करना ।

21. गांव के लोगो को पीने के पानी में क्लोरीन की गोली डालकर उपयोग करने की सलाह देना।

22. गांव के लोगो को कम उम्र में विवाह न करनें की प्रेरणा देना ।

23. शासन तथा पंचायती–राज संस्थाओं द्वारा समय–समय पर आयोजित प्रशिक्षणों में भाग लेना।

24. शासन तथा ग्राम पंचायतों द्वारा समय–समय पर सौंपे गये अन्य कार्य करना ।

अनुसूची – 2

जन स्वास्थ्य रक्षक

कोड आफ कन्डक्ट

1. केवल उन्ही बीमारियों का इलाज करना जिसका प्रशिक्षण प्राप्त किया है तथा जिनका विवरण स्वास्थ्य रक्षण मैनुअल में है. शेष बीमारीयों के मरीजों को तत्काल स्वास्थ्य केन्द्र रिफर करना।

2. गांव के निवासियों के स्वास्थ्य में सुधार के सभी प्रयास करना ।

3. गांव के निवासियों के पोषण को बेहतर बनाने के सभी प्रयास करना ।

4. गांव के लोगो के इलाज की बहुत अधिक फीस नही लेना ।

5. स्वास्थ्य विभाग के अधिकारीयें एवं कर्मचारियों तथा पंचायतों के निर्वाचित प्रतिनिधियें के सभी निर्देशों का पालन करना ।

6. सभी विहित रिकार्ड ठीक प्रकार से रखना एवं निरीक्षण के समय उपलब्ध कराना।

अनुसूची–3

स्वास्थ्य रक्षक द्वारा सदैव रखी जाने वाली दवाओं की सूची

1. क्लोरोक्वीन
2. को–ट्राइमोक्साजोल
3. ओ.आर.एस. पाउडर
4. आयरन फोलिक एसिड की गोलियां
5. पैरासिटामोल
6. क्लोरफेनरामिन (एविल)
7. ओरल पिल्स (परिवार नियोजन की)
8. न्यरोस्पोरिन पाउडर तथा मल्हम
9. गाज तथा पटटी
10. सेवलान (क्लोरहेग्जिडिन)
11. जेन्शियन वायलेट
12. टिंक्चर आयोडिन
13. बेन्जाइल बेन्जोएट
14. मैग्निशियम हाइड्राक्साइड
15. टेबलेट– मेबेन्डाजाल टेबलेट

परिशिष्ट
2

जन स्वास्थ्य रक्षक के प्रशिक्षण की समय सारणी

कुल सत्र	–	6 माह (26 सप्ताह)
	–	5 माह (20 सप्ताह) एलौपेथी
	–	1 माह (4 सप्ताह) आयुर्वेद व होम्योपैथी
दैनिक समय सारणी	–	9 से 12 क्लीनिकल
		12 से 1 बजे लेक्चर
		1 से 3 बजे भोजनावकाश
		3 से 4 बजे लेक्चर
		4 से 5 बजे क्लीनिक

प्रा.स्वा. केन्द्र स्तर पर जन स्वास्थ्य रक्षक द्वारा सीखा जाने वाला कौशल

अ. क्लीनिकल कौशल

1. टीकाकरण से रोकी जा सकने वाली बीमारियों की पहचान
2. तीव्र श्वसन रोग की पहचान
3. प्रसव पूर्व जॉच (परीक्षण)
4. निर्जलीकरण की पहचान
5. कुपोषण की पहचान
6. छोटी मोटी बीमारियों का निदान और उपचार जैसे, फोडे फुंसी, कब्जियत, पेट दर्द, सर्दी खॉसी, दस्त, बुखार, कान दर्द, अपच, जोडों का दर्द, कमर दर्द, चर्म रोग–खुजली, फंगल, कुष्ठ रोग की प्रारंभिक पहचान, कंजक्टवाइटिस, दॉत दर्द, घाव, उल्टी, पेट में कीड़े, और ऐसी बीमारियां जो खण्ड चिकित्साधिकारी उसके क्षेत्र के अनुसार ठीक समझे ।

ब. तकनीकी कौशल

1. जीवन रक्षक घोल बनाने की विधि/घरेलू तरल पदार्थ
2. गर्भवती स्त्री, नवजात शिशु, बच्चों का वजन
3. मलेरिया की रक्त पटटी बनाना
4. क्षय रोग के लिए खंखार की पटटी बनाना
5. हीमोग्लोबिन की जांच
6. पेशाब में प्रोटीन और शक्कर की जॉच
7. कुँओं का शुद्धिकरण और क्लोरिन की गोलियों का उपयोग
8. रससिटेशन – नवजात शिशु
9. प्राथमिक देखभाल

   (i) फ्रेक्चर (हडडी टूटना)
   (ii) जलना
   (iii) कुत्ते का काटना
   (iv) सॉप काटना
   (v) बिच्छु काटना
   (vi) कटने से चोट
   (vii) गिरने से चोट
   (viii) पानी में डूबना
   (ix) बिजली से झटका
   (x) लू
   (xi) मोच
   (xii) फिट्स
   (xiii) कान/नाक/गले में बाहय वस्तु
   (xiv) रक्त स्राव के कारण सदमा
   (xv) विषाक्तता

10. परिवार नियोजन के अस्थाई साधनों का उपयोग
11. राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम में सुई और सिरिंज को किटाणु रहित करने की विधि
12. शीत श्रंखला का रख रखाव

13. महामारी की पहचान
14. खून की कमी और गर्भावस्था में विषाक्तता (उच्च रक्तचाप की पहचान)
15. मोतियाबिन्द की पहचान

प्रेरणा कौशल

1. प्रसवपूर्व जॉच और संस्थागत प्रसव/प्रशिक्षित दाई द्वारा प्रसव
2. गर्भवती महिला को आयरन फोलिक एसिड
3. गर्भवती महिला को टिटेनस टॉक्साइड के टीके
4. परिवार कल्याण के साधन
5. शिशु टीकाकरण
6. बच्चों में व्यक्तिगत स्वच्छता
7. स्वच्छ पेयजल का उपयोग
8. बाल विवाह को निरूत्साहित करना और स्कूल शिक्षा को प्रोत्साहन

संचार कौशल

1. स्वास्थ्य समस्याओं की जानकारी
2. बच्चों और गर्भवती महिलाओं को पोषण आहार की जानकारी
3. आयोडीन नमक का उपयोग
4. संचारी रोगों की रोकथाम के लिये स्वास्थ्य शिक्षा

इ. रिर्काड और रिपोर्ट कौशल

1. महामारी की सूचना
2. विवाह, गर्भावस्था, जन्म, मृत्यु की सूचना
3. लक्ष्य दम्पत्ति पंजीकरण
4. रक्त और खखार की स्लाइड पहुंचाना
5. दैनिक कार्यों का रिकार्ड

रेफरल कौशल

1. गर्भावस्था में जटिलताओं की पहचान और रेफरल
2. तीव्र श्वसन रोग
3. दस्त रोग
4. गंभीर चोट
5. नवजात शिशु में जटिलताओं की पहचान
6. स्थानीय आवश्यकतानुसार खण्ड चिकित्साधिकारी द्वारा पहचाने गए अन्य रेफरल (केसेज)

समूह कार्य कौशल

1. स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के साथ समन्वय
2. पंचायत सदस्यों के साथ समन्वय
3. जनसमुदाय की गतिविधियों में भागीदारी
4. टीकाकरण सत्रों का आयोजन
5. ग्राम स्वास्थ्य समिति की बैठकों का आयोजन
6. आंगनवाड़ी के कार्यों में भागीदारी

प्रथम सप्ताह

1. जन स्वास्थ्य रक्षक के कर्तव्य व कार्यभार
2. स्वास्थ्य विभाग की संरचना
3. राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम की सूची
4. राज्य स्वास्थ्य कार्यक्रम व योजनाओं का संक्षिप्त विवरण

स्वास्थ्य रक्षकों के कार्यभार

उद्देश्य

एक स्वास्थ्य रक्षक से यह उम्मीद की जाती है कि वह पंचायत के क्षेत्रा में आने वाले ग्रामों के लोगों के स्वास्थ्य की देख–रेख करें।

प्रशिक्षण के बाद स्वास्थ्य रक्षक नीचे लिखे काम करें सकने की स्थिति में हो जायेगाः–

1. स्वास्थ्य दल और जन समुदाय के साथ काम करना

1.1 स्वास्थ्य दल के काम के साथ अपने कामों को तालमेल बिठायें ।

1.2 पंचायत एवं स्वास्थ्य समिति के सदस्यों की बैठकों के आयोजन में मदद करें तथा बैठक में भाग लेकर स्वास्थ्य के सभी कार्यक्रमों में सदस्यों का सहयोग ले।

1.3 स्वास्थ्य की शिक्षा देने के अवसरों को पहिचान कर स्वास्थ्य शिक्षा दे।

1.4 अलग–अलग व्यक्तियों और समूहों से स्वास्थ्य और परिवार नियोजन की चर्चा करें।

1.5 स्वास्थ्य और परिवार नियोजन की शिक्षा संबंधी कार्यक्रमों की योजना बनाने और उन्हें चलाने में स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं और स्वास्थ्य सहायकों की मदद करें।

2. संचारी रोगों की रोकथाम

2.1 अपने क्षेत्र में कोई महामारी फैलने पर पुरुष स्वास्थ्य कार्यकर्ता की तुरंत सूचित करें । विशेष रुप से निम्न लिखित बिमारी की सूचना खण्ड चिकित्सा अधिकारी या मुख्य चिकित्सा अधिकारी को अवश्य दें।

1 नवजात शिशु में टिटनेस

2 खसरा

3 A F P

4 हैजा/उल्टी दस्त

2.2 बीमारी फैलने से रुक जाये, इसके लिए तुरंत पूर्व सावधानियां बरतें। पंचायत तथा ग्राम स्वास्थ्य समिति के सदस्यों की मदद लें ।

2.3 संचारी रोगो की रोकधाम और उनके नियंत्रण के बारे में लोगों को समझाये ।

2.4 क्षय रोग नियंत्रण के कार्यक्रम में मदद दें ।

2.5 कुष्ठ रोग नियंत्रण के कार्यक्रम में मदद दें ।

2.6 एडस रोकथाम कार्यक्रम में मदद दें ।

3. मलेरिया

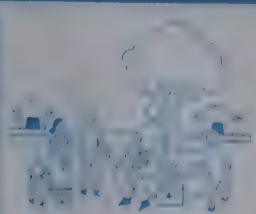
3.1 बुखार के रोगियों को पहिचानें ।

3.2 बुखार के सभी रोगियों के खून की गाढ़ी और पतली फिल्में तैयार करें ।

3.3 स्लाइडों को प्रयोगशाला में जांच के लिए भेजें ।

3.4 बुखार के रेागियों को मलेरिया के रोगी मान कर इलाज करें ।

3.5 जिन रोगियों के आपने खून के नमूने लिए हों उनका नाम और पता पुरुष स्वास्थ्य कार्यकर्ता को सूचित करें ।

3.6 मलेरिया के रोगियों का मौलिक उपचार करने में पुरुष स्वास्थ्य सहायक और पुरुष स्वास्थ्य कार्यकर्ता की मदद करें ।

3.7 इलाज किए गए रोगियों का लेखा–जोखा रखें ।

3.8 छिडकाव के कामों में पुरुष स्वास्थ्य कार्यकर्ता और छिडकाव दल की मदद करें।

3.9 मलेरिया को कैसे रोका जा सकता है इसके बारे में लोगों को समझायें ।

4. पर्यावरण स्वच्छता और व्यक्तिगत सफाई की आदत

4.1 नियिमत समय के बाद पीने के पानी के स्त्रोतों में ब्लीचिंग पाउडर डालते रहें।

4.2 पीने का पानी कैसे शुद्ध रखें इसके बारे में लोगों को समझायें ।

4.3 क्लोरीन किए गए कुंओं का लेखा–जोखा रखें ।

4.4 नीचे बतायी गई चीजों के निर्माण में लोगों के सलाह दें और उनकी मदद करें:–

1. पानी सोखने के गडढे
2. शाक वाटिकाएं
3. कम्पोस्ट के गडढें
4. स्वच्छ शौचालय
5. बिना धुएं वाले चूल्हे

4.5 इसके अतिरिक्त लोगों को धर की सफाई, भोजन की शुद्धता तथा कीड़ें–मकोड़े, जीव–जन्तुओं और आवारा कुत्तों पर नियंत्रण के बारे में समझाना । व्यक्तिगत सफाई के महत्व के बारे में लोगों को समझायें ।

5. टीकाकरण

5.1 राष्ट्रीय रोग–प्रतिरक्षा (टीका) सारणी के बारे में लोगों को सूचित करें ।

5.2 रोग-प्रतिरक्षण (टीका) कार्यक्रम में मदद दें।

5.3 संचारी रोग सें बचनें के टीके लगने के बारे में लोगों को समझायें ।

6 गर्भवती माँ की देख–रेख

6.1 प्रसव से पूर्व की जाने वाली देखरेख के लिये अपने क्षेत्र की सभी गर्भवती महिलाओं के नामों का पंजीयन

6.2 उन्हें महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता को दिखलायें ।

6.3 प्रत्येक गर्भवती महिला को प्रसव पूर्व देख रेख की सलाह दें ।

6.4 मां और बच्चे को टेटनस से बचाने की जरुरत के बारे लोगों को समझायें और गर्भवती महिलाओं को टीका लगाने की व्यवस्था करें ।

6.5 गर्भवती और दूध पिलाती महिलाओं को पौष्टिक आहार देने की जरुरत के बारे में लोगों को समझायें

6.6 सभी गर्भवती महिलाओं को लौह और फोलिक एसिड की गोलियां बांटे।

6.7 प्रसव सुरक्षित और साफ ढंग से कराने में महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता और प्रशिक्षित दाई की मदद करें तथा इस कार्य में स्वच्छता का ध्यान रखें ।

6.8 जटिल प्रसव वाली सभी महिलाओं को आवश्यक प्राथमिक उपचार के बाद प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र/डिस्पेंसरी/डाक्टर के पास भेजें ।

6.9 प्रसव के बाद माताओं में होने वाली छोटी–मोटी शिकायतों को दूर करें और विशेष इलाज की जरुरत वाली ऐसी सभी महिलाओं को महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास या प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र भेज दें।

7. शिशुओं और बच्चो की देख–रेख

7.1 नवजात की देखभाल जैसे जन्म के बाद वजन लेना, तुरंत स्तनपान आदि।

7.2 बच्चों में निमोनिया की रोकथाम करना ।

7.3 बच्चों में दस्त की रोकथाम का प्रबंध ।

7.4 बच्चों को विटामिन "ए" का घोल देना ।

7.5 बच्चों को टीकाकरण में स्वास्थ्य कार्यकर्ता की मदद ।

7.6 बच्चों की वृद्धि एवं विकास की देख–रेख ।

7.7 बच्चों को आहार संबंधी सलाह ।

8. पोषण

8.1 लोगो को समझायें कि अच्छा पोषण आहार क्या होता है।

8.2 कुपोषण का शिकार होने की संभावना वाले बच्चों को पहिचाने ।

8.3 स्कूल जाने की आयु से छोटी आयु के (0–5) वर्ग बच्चों में कुपोषण वाले बच्चों की पहिचान करें।

8.4 गर्भवती और दूध पिलाती महिलाओं तथा बच्चों में खून की कमी वाले मामलों की पहिचान करें और उन्हें लौह और फोलिक ऐसिड दें ।

8.5 एक से पांच वर्ष की आयु के बच्चों को निर्धारित हिसाब से विटामिन "ए" का घोल पिलाये।

8.6 परिवार में पोषण–स्तर कैसे सुधरे इसके बारे में माताओं को शिक्षा दें ।

8.7 आयोडिन की कमी से होने वाले दोषों को दूर करने हेतु ध्यान रखें कि गांव में आयोडीन युक्त पिसा हुआ (थैलीबन्द) नमक ही बिकें ।

9. परिवार नियोजन

9.1 दम्पति को बतायें कि गर्भ कैसे रहता है, इसे कैसे रोका जा सकता है और परिवार नियोजन क्यों जरुरी है ।

9.2 दम्पति को परिवार नियोजन के उपलब्ध तरीकों की जानकारी दें।

9.3 डिपो होल्डर बनें, दम्पत्तियों को निरोध बांटे और बांटे गए निरोधों का हिसाब किताब रखें।

9.4 ग्राम के लक्ष्य दम्पतियों की सूची रखना तथा जो पति–पत्नी परिवार नियोजन का कोई तरीका अपनाना चाहते है उसकी सूचना पुरुष/महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता को दे ताकि वह इसकी आवश्यक व्यवस्था कर सकें।

9.5 डाक्टरी द्वारा अनचाहे गर्भ समाप्त करने की सेवायें उपलब्ध है, इसकी पूरी जानकारी लागों को दें।

10. अपने क्षेत्र में निम्न चार पंजीयन अवश्य करें/करवाएं

1 विवाह

2 गर्भधारण

3 जन्म

4. मृत्यु

11. दुर्घटनाओं में प्राथमिक उपचार

11.1 नीचे लिखें हालात में आपात प्राथमिक उपचार करें । गंभीर मामलों को प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में भिजवायें और पुरुष/महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता को सूचित करें :

1. आग और गरम द्रव्य से जले हुए

2. कुत्ते का काटना

3. डूबना

4. ऑख में कोई चीज घुसना

5. हडडी टूटना

6. लू लगना

7. कीडें का काटना

8. मोच

9. सांप का काटना

10. घाव

11.2 दुर्घटनाओं में निर्धारित प्रक्रियाओं से काम लें ।

11.3 हर रोगी को दिये गए प्राथमिक उपचार का हिसाब किताब रखें ।

12. छोटी–मोटी बीमारियों का इलाज

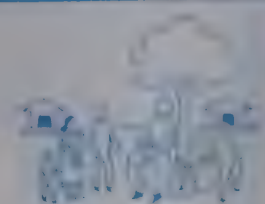
12.1 नीजे लिखें विकारों में साधारण इलाज करें और अपनी क्षमता से बाहर के मामलों को उप स्वा. केन्द्र अथवा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में भेज दें ।

1. फोड़ा

2. कब्ज

3. मरोड़

4. खांसी और जुकाम

5. अतिसार (दस्त)

6. बुखार

7. कान में दर्द

8. सिर दर्द

9. अपच

10. जोडों और पीठ में दर्द

11. पेट–पीड़ा

12. दाद

13. खुजली

14. आंख आना

15. दांत में दर्द

16. अल्सर

17. उल्टियां

18. कृमि या कीड़े

12.2 हर रोगी के लिये किए गए इलाज का लेखा–जोखा रखे।

13. कार्यो का लेखा जोखा

13.1 रोजाना डायरी भरते रहें ।

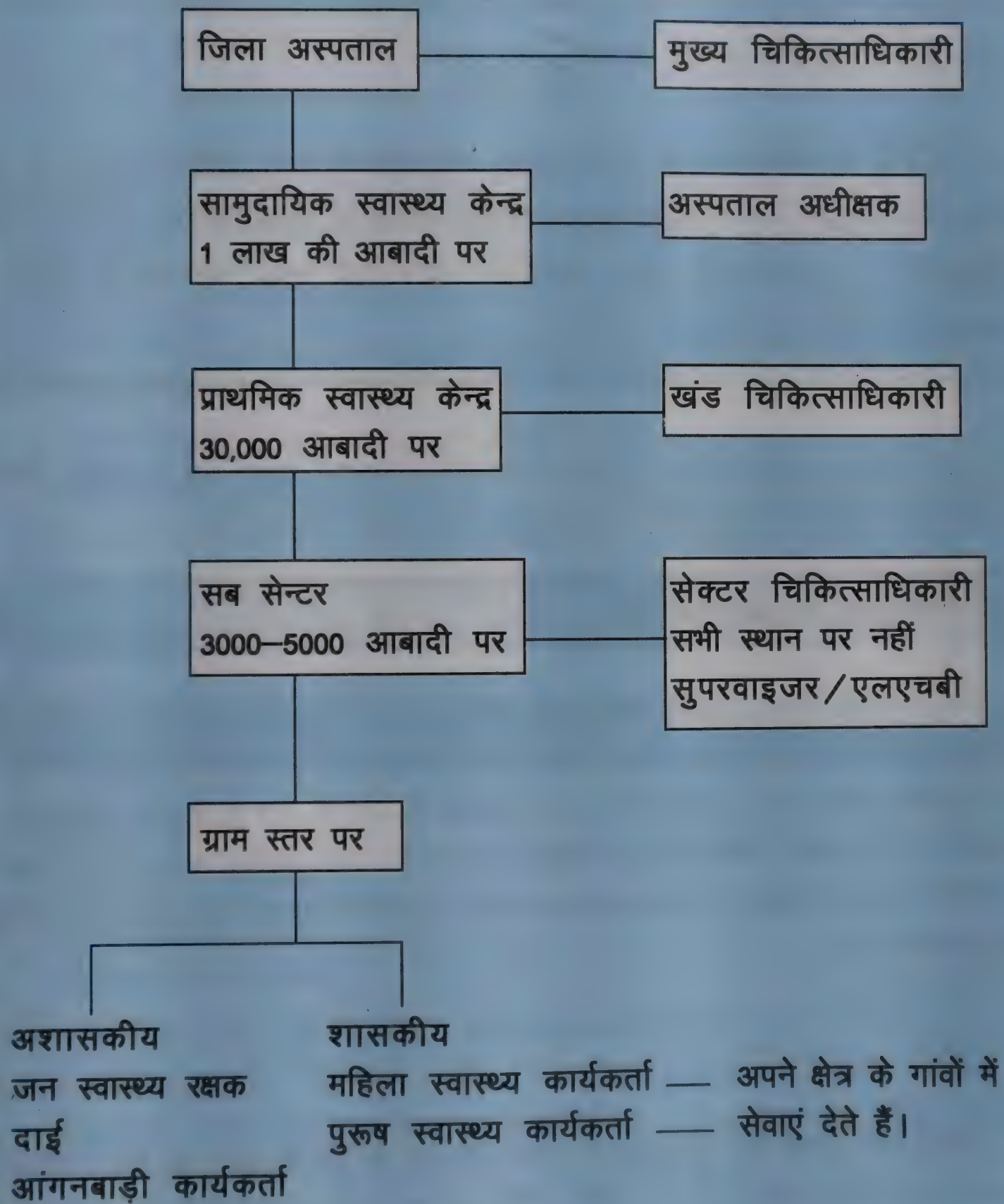
13.2 किऐ गऐ सब कार्यो का लेखा जोखा रखें

14. अन्य विविध कार्य

14.1 शासन तथा पंचायती राज संस्थाओं द्वारा समय–समय पर आयोजित प्रशिक्षणों में भाग लेना

14.2 शासन तथा ग्राम पंचायतों द्वारा समय समय पर सौपें अन्य कार्य करना

14.3 ग्राम के लोगों को कम उम्र में विवाह न करने की प्रेरणा देना ।

जिला अस्पताल
मुख्य चिकित्साधिकारी
सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र
1 लाख की आबादी पर
अस्पताल अधीक्षक
प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र
30,000 आबादी पर
खंड चिकित्साधिकारी
सब सेन्टर
3000–5000 आबादी पर
सेक्टर चिकित्साधिकारी
सभी स्थान पर नहीं
सुपरवाइजर/एलएचबी
ग्राम स्तर पर
अशासकीय
जन स्वास्थ्य रक्षक
दाई
आंगनबाड़ी कार्यकर्ता
शासकीय
महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता — अपने क्षेत्र के गांवों में
पुरुष स्वास्थ्य कार्यकर्ता — सेवाएं देते हैं।

अध्याय
२

स्वास्थ्य सेवायें - संरचना

उद्देश्य

जिले से लेकर ग्राम स्तर तक स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के लिए कौन–कौन से अस्पताल/स्वास्थ्य केन्द्र हैं तथा कौन–कौन से अधिकारी / कर्मचारी वहां कार्यरत हैं। यह सब जानकारी इस अध्याय में दी गई है।

" समुदाय का स्वास्थ्य, समुदाय के द्वारा" इस अवधारणा के फलस्वरुप ग्रामीण क्षेत्रें में स्वास्थ्य सेवाये पहुचानें के लिये निम्नलिखित अंधोसंरचना द्वारा स्वास्थ्य सेवायें प्रदान की जाती है।

1. ग्रामीण स्तर पर (अशासकीय)

I. **जन स्वास्थ्य रक्षक** –" हेल्थ गाइड" के माध्यम से भारत शासन द्वारा 1977 में गांवो में आवश्यक सेवायें देने का प्रयास किया गया था । म.प्र. शासन द्वारा 1995 में इसी योजना में कुछ परिवर्तन कर जन स्वास्थ्य रक्षक योजना प्रारम्भ की गई। इस योजना के अन्तर्गत गॉव के स्थानीय व्यक्ति द्वारा ही ग्रामवासियों को स्वास्थ्य सुविधायें देने का लक्ष्य रखा गया हैं । जन स्वास्थ्य रक्षक स्वास्थ्य विभाग का एक निचले स्तर का व्यक्ति नही बल्कि रोगो की रोकथाम, बुनियादी स्वास्थ्य सेवा देने के लिये अग्रिम पंक्ति का सैनिक है ।

II. **दाई** –

गांव में साफ सुथरी प्रसव सेवा उपलब्ध कराने हेतु गांव की दाई को ट्रेनिंग दी गयी । वर्तमान में इस बात पर जोर दिया जाता है कि दाई गर्भवती महिला को सब सेन्टर या स्वास्थ्य केन्द्र में प्रसव कराने के लिये प्रोत्साहित करें ।

III. आंगनवाडी कार्यकर्ता :-

महिला बाल विकास विभाग के द्वारा संचालित आंगनबाडी कार्यकर्ता वहीं की निवासी होती है। गांव के बच्चों का टीकाकरण, भोजन के लिये दलिया, शिक्षा तथा गर्भवती महिलाओं को स्वास्थ्य शिक्षा आदि का सक्रिय सहयोग देती है। जन स्वास्थ्य रक्षक, दाई तथा आगंनवाडी कार्यकर्ता के सहयोग द्वारा जनसमुदाय के स्वास्थ्य की देख रेख की जायेगी ।

शासकीय

2. **उप स्वास्थ्य केन्द्र** – प्रत्येक 5000 की आबादी में एक उप स्वास्थ्य केन्द्र होता है (आमतौर पर 5 से 7 गांव में) प्रसव, टीकाकरण व अन्य स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध कराने के लिये एक पुरुष स्वा. कार्यकर्ता तथा एक स्त्री कार्यकर्ता रहती है।
3. **प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र** – 30000 की आबादी में एक स्वास्थ्य केन्द्र सेवायें देती है । तथा आदिवासी और पहाड़ी क्षेत्रों मे 20000 की आबादी में सेवाये देती है। प्रत्येक प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में 6 सब सेन्टर होते है । अपने क्षेत्र मे स्वास्थ्य सेवाये, प्रयोग शाला, परिवार कल्याण, राष्ट्रीय कार्यक्रम, संचारी रोग की रोकथाम, तथा ट्रेनिंग कार्य, स्वास्थ्य शिक्षा, आकडों का संकलन, आदि सभी सुविधाये उपलब्ध कराते हैं ।

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में पदस्थ स्टाफ

1. मेडिकल आफिसर
2. ब्लाक एक्टेंशन एजुकेटर
3. स्वास्थ्य सहायक (पुरूष)
4. स्वास्थ्य सहायक (महिला)
5. कम्पाउन्डर, ड्राईवर, लैब टेकनिशियन तथा अन्य सहायक स्टाफ

4. **सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र**–एक लाख की आबादी के पर 1 पलंग की वार्ड की सुविधा यह सेन्टर आपरेशन तथा जटिल बिमारियों के लिये विशेषज्ञ सेवाये प्रदान करती हैं ।

5. **जिला अस्पताल** :– सभी प्रकार के रिफर किये गये मरीजों को विशेषज्ञों द्वारा उपचार, आपरेशन, प्रयोग शाला, परिवार कल्याण तथा सभी राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम संचालित किये जाते है ।

अब आप जानते हैं

1. जन स्वास्थ्य रक्षक को ग्रामीण स्तर पर छोटी–मोटी बीमारियों का इलाज करता है।
2. वह अपनी सेवाओं के लिए मरीजों से पंचायत द्वारा निर्धारित शुल्क ले सकता है।
3. जन स्वास्थ्य रक्षक को मरीज का इलाज इन्जेक्शन द्वारा नहीं करना है ।
4. गंभीर रूप से पीड़ित व्यक्ति को अस्पताल भेजना जन स्वास्थ्य रक्षक का कर्तव्य है।
5. जन स्वास्थ्य रक्षक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम जैसे मलेरिया नियंत्रण, कुष्ट उन्मूलन, क्षय रोग उन्मूलन, अंधत्व निवारण, संचारी रोग की रोकथाम, एडस नियंत्रण, जैसे महत्वपूर्ण कार्यक्रमों को ग्रामीण स्तर पर लागू करने में सहायता करेगा ।
6. जन स्वास्थ्य रक्षक का पंजीयन जिला पंचायत पर किया जायेगा।
7. एक बार पंजीकृत होने के बाद कर्तव्य के निर्वहन न करने से पंजीयन रदद किया जा सकता हैं।
8. कुओं का प्रति सप्ताह शुद्धिकरण करना चाहिए ।
9. खाने में सदा आयोडिन नमक ही उपयोग करना चाहिये ।
10. ग्रामों के निवासियों का पोषण बेहतर करने के उपाय गांव में उपलब्द्ध रहते है ।
11. गंभीर बिमारी की सूचना स्वा. कार्यकर्ताओं को अथवा स्वास्थ्य केन्द्रो को भी शीघ्र दिया जाना आवश्यक है ।
12. जन स्वास्थ्य रक्षक रोगों के रोकथाम और स्वास्थ्य सेवायें के लिये अग्रिम पंक्ति का महत्वपूर्ण सिपाही है ।
13. रोगी को दिये गये प्राथमिक उपचार का रिकार्ड रखना जरूरी हैं ।
14. प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र द्वारा 30,000 की आबादी में स्वास्थ्य सेवायें दी जाती है ।
15. उप स्वास्थ्य केन्द्र द्वारा 5000 की आबादी में स्वास्थ्य सेवायें दी जाती है ।
16. ग्रामीण स्तर पर स्वास्थ्य सेवायें निम्नलिखित द्वारा दी जाती है ।
    1. जनस्वास्थ्य रक्षक
    2. दाई
    3. आंगनवाड़ी कार्यकर्ता
    4. पुरूष स्वास्थ्य कार्यकर्ता
    5. महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता

राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम

1. प्रजनन एवं शिशु स्वास्थ्य कार्यक्रम
अ. परिवार कल्याण कार्यक्रम
ब. टीकाकरण कार्यक्रम
2. क्षय नियंत्रण कार्यक्रम
3. मलेरिया उन्मूलन कार्यक्रम
4. फाइलेरिया नियंत्रण कार्यक्रम
5. कुष्ठ उन्मूलन कार्यक्रम
6. नारू उन्मूलन कार्यक्रम
7. अंधत्व निवारण कार्यक्रम
8. आयोडीन की कमी एवं घेंघा उन्मूलन कार्यक्रम
9. दस्त रोग नियंत्रण कार्यक्रम
10. यौन रोग नियंत्रण कार्यक्रम
11. एडस नियंत्रण कार्यक्रम
12. मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम

उपरोक्त राष्ट्रीय कार्यक्रमों का विवरण आगे के अध्याय में दिया गया है।

राज्य के कार्यक्रम

म.प्र. शासन द्वारा बेहतर स्वास्थ्य सेवायें प्रदान करने के लिये विभिन्न योजना तथा कार्यक्रम चलाये जाते हैं। जिसका विवरण आगे के पृष्ठों में दिया गया है ।

आयुष्मति योजना

यह योजना 1 अप्रेल 1992 से प्रदेश के सभी जिला चिकित्सालयों में शुरू की गई ।

पात्र– इस योजना में ग्रामीण क्षेत्र की भूमिहीन परिवारों की महिलाएं एवं बालिकाएँ जिन्हे उपचार के लिये मेडिकल कॉलेज अस्पताल्ल या किसी जिला चिकित्सालय में भर्ती किया गया हो ।

सहायता राशि :–

1. एक सप्ताह की अवधि तक भर्ती किए जाने पर प्रति रोगी रू. 400 तक ।

2. एक सप्ताह से अधिक अवधि तक भर्ती किए जाने पर प्रति रोगी 1000 रूपये तक।

3. यह सहायता राशि नकद नही दी जायेगी ।

4. डॉक्टर द्वारा लिखी गई दवाइयॉ निर्धारित दुकान से फ्री स्लिप से प्राप्त हो जाती हैं।

5. सामान्य भोजन अस्पताल से मुफ्त मिलता है । इसके अतिरिक्त आवश्यक पौष्टिक आहार, फल आदि भी सहायता राशि से उपलब्ध कराये जाते है ।

6. अस्पताल प्रशासन द्वारा रोगी के साथ आये व्यक्ति को दो बार भोजन दिया जाता है तथा उसके ठहरने की व्यवस्था विश्रामालय में उपलब्ध रहती हैं ।

अपेक्षाएँ

यह योजना विशेष तौर से ग्रामीण भूमिहीन परिवार की महिलाओं के लिये है अतः आपसे अनुरोध है कि योग्य पात्रों को इसकी जानकारी दें जिससे ज्यादा से ज्यादा रोगी इसका लाभ उठा सकें । इसमें भूमिहीन होने का प्रमाण–पत्र रोगी के पास होना चाहिये जो कि सरपंच द्वारा दिया जा सकता हैं ।

मेटरनिटी बेनीफिट योजना :–

यह योजना 15 अगस्त 1995 से प्रारम्भ की गई है।

उद्देश्य :– गरीब परिवार की महिलाओं को गर्भावस्था के समय चिकित्सीय एवं आर्थिक सहायता प्रदान करना।

पात्रता :– गर्भवती महिला की आयु 19 वर्ष अथवा अधिक होना चाहिये। गर्भवती महिला को गरीबी रेखा से नीचे के परिवार की होना चाहिये। सहायता राशि केवल प्रथम दो जीवित जन्म तक ही देय होगी।

सहायता राशि :– सहायता राशि 300 रू. होगी। जो प्रसव के 12–8 सप्ताह पूर्व एक मुश्त दी जायेगी।

आवेदन प्रस्तुत करने की प्रक्रिया

मेटरनिटी बेनीफिट योजना हेतु आवेदन निर्धारित प्रपत्र में ग्रामीण क्षेत्र में ग्राम पंचायत को तथा शहरी क्षेत्र में सम्बन्धित नगर निगम/नगर पालिका/नगर पंचायत को दिया जायेगा।

भुगतान प्रक्रिया :– भुगतान बैंक अथवा पोस्ट ऑफिस में खाते के माध्यम से किया जायेगा। बैंक या पोस्ट ऑफिस न होने पर भुगतान मनीऑर्डर द्वारा किया जायेगा।

अन्य लाभ :– स्वास्थ्य विभाग यह प्रयास करेगा किसी भी गर्भवती महिलाओं का

– कम से कम 3 बार प्रसव पूर्व जॉच हो।

– टिटनेस टाक्साइड को दो टीके लगाये जायें।

– प्रसव स्वास्थ्य केन्द्र अथवा अन्य शासकीय संस्थान में हो।

– जन्म के समय शिशु को पोलियो की 0 डीज तथा बी.सी.जी. का टीका लगाया जाये।

– टीकाकरण तालिका के अनुरूप शिशु का पूर्ण टीकाकरण हो।

अपेक्षाएं

– योजना की पात्र गर्भवती महिलाओं को जानकारी देवें ताकि वे प्रसव पूर्व सुविधाओं का लाभ उठा सकें।

– गर्भवती महिलाओं को टिटनस के टीके प्रसव पूर्व जांच व आयरन फौलिक एसिड की गोलियों के सेवन के लिए प्रेरित करें।

वात्सल्य योजना

इस योजना का उददेश्य प्रसव के समय महिलाओं को बुनियादी स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध कराना है ताकि प्रसव के कारण माताओं और नवजात शिशुओं की मृत्यु दर में कमी लाई जा सके। यह योजना 1 नवम्बर 1991 से संपूर्ण मध्यप्रदेश में लागू की गई है।

पात्रता के नियम :–

1. ऐसी महिला जो ग्रामीण क्षेत्र में स्थायी तौर पर रहती हो और वह भूमिहीन परिवार की हो।
2. पहला प्रसव 19 वर्ष की आयु के पश्चात हो ।
3. पहले और दूसरे प्रसव के बीच तीन वर्ष का अंतर हो ।
4. दूसरे प्रसव के बाद महिला अथवा उसका पति परिवार नियोजन का स्थायी तरीका अपनाये
5. प्रसव शासकीय स्वास्थ्य केन्द्र में कराया जाये ।

आवश्यक प्रमाण–पत्र एवं उनके जारी करने का अधिकार :–

1. आयु के लिये स्कूल सर्टिफिकेट पर अंकित जन्मतिथि मान्य होगी अथवा स्थानीय शासकीय चिकित्सालय द्वारा भी दिया जा सकता है ।
2. भूमिहीन मजदूर होने का प्रमाण पत्र, सरपंच/पटवारी/ग्राम सेवक में से किसी एक के द्वारा दिया जा सकता है ।

इस योजना में महिलाओं को निम्न सुविधाएँ दी जाती हैं :–

1. गर्भवती महिला को प्रसव पूर्व दी जाने वाली सुविधाएँ:– ए.एन.एम. के पास नाम लिखाने के बाद उसका कम से कम तीन बार परीक्षण किया जाता है और टिटेनस के टीके लगाये जाते हैं ।
2. प्रसव शासकीय संस्था में कराया जाता है ।
3. क्षतिपूर्ति राशि:– महिलाओं को 500 रू. की राशि बैंक में एकाउंट खुलवा कर या पोस्ट–आफिस के जरिये प्रसव उपरांत दी जावेगी ।
4. प्रसव की जानकारी हितग्राही कार्ड में दर्ज की जायेगी। प्रथम शिशु के टीकाकरण की जानकारी भी इस पर लिखी जाती है । यह सब पूरा होने पर ही दूसरे प्रसव के बाद राशि दी जायेगी ।

अपेक्षायें

1. आपसे यह अपेक्षा की जाती है कि इस योजना की पात्र महिलाओं को जानकारी देवें, जिससे कि वे प्रसव पूर्व सुविधाओं का लाभ उठा सकें, संस्थाओं में सुरक्षित प्रसव करा सकें और नवजात शिशु का टीकाकरण हो सके।
2. शासकीय संस्थानों में प्रसव कराने के लिसे प्रेरित करें । प्रथम प्रसव 19 वर्ष की आयु के पश्चात हो । भूमिहीन होने का प्रमाण पत्र सरपंच से प्राप्त करने की सलाह दें ।

जीवन ज्योति योजना

यह योजना मध्यप्रदेश के आदिवासी क्षेत्रों में लागू की गयी है । आदिवासियों की प्रवत्ति रहती है कि दूर–दूर अपने घर बनाकर रहते हैं, जिससे हर जगह स्वास्थ्य सेवायें नहीं पहुंच पाती। ये सभी लोग अपने आसपास के क्षेत्र में लगने वाले हाट बाजारों में जाते हैं और अपनी जरूरत का सामान लेते हैं । इन क्षेत्रों में चलित औषधालय शुरू किये गये हैं जो कि हाट बाजार में जाकर वहां पर चिकित्सा सेवायें उपलब्ध कराते हैं । इससे जो ग्रामीण हाट में आते हैं वे वहीं पर अपना इलाज भी करा लेते हैं।

आपसे अनुरोध है कि जहां पर यह सुविधा हो वहॉं इसका लाभ उठायें और आसपास के मरीजों को इलाज के लिये वहां लेकर आयें । अभी यह योजना बड़वानी, बालाघाट, बस्तर, बैतूल, बिलासपुर, छिंदवाड़ा, धार, दुर्ग, होशंगाबाद, झाबुआ, मंडला, रायगढ़, रायपुर, राजनांदगांव, सीहोर, सिवनी, शहडोल, सीधी और सरगुजा जिले में लागू है ।

अपेक्षायें

1. क्षेत्र में लगने वाले हाट बाजारों में दी जाने वाली चलित स्वास्थ्य सेवाओं का अधिक से अधिक लाभ उठाने के लिये लोगों को अनुप्रेरित करें ।
2. आयोडीन युक्त नमक का उपयोग, दस्त की रोकथाम हेतु ओ.आर.एस. के पैकिटस का वितरण, परिवार नियोजन के अस्थाई साधनों जैसे निरोध, ओरल पिल्स का वितरण, एवं पेयजल साधनों का शुद्धिकरण, हैंडपंप के पानी का उपयोग, गंदे पानी की समुचित निकासी हेतु सावधानी बरतने बाबत जन मानस को जागरूक बनाएं ।

स्कूली बच्चों का स्वास्थ्य परीक्षण कार्यक्रम

स्कूली बच्चों का स्वास्थ्य परीक्षण कार्यक्रम पूरे मध्यप्रदेश में इस वर्ष 1996 से प्रारंभ किया गया। यह अत्यंत महत्वपूर्ण कार्य है । वर्ष 1992 में अरूणिमा योजना के नाम से प्रदेश के 20 जिलों के 177 विकास खण्डों के कुछ स्कूलों में प्रारंभ की गई थी, किन्तु यह कार्य नियमित रूप से नहीं हो पाया और शासन ने निर्णय लिया कि प्रदेश के सभी स्कूलों में छात्रों के वार्षिक स्वास्थ्य परीक्षण की एक योजना लागू की जाए।

इस योजना को प्रारंभ करने का लाभ स्वतः स्पष्ट है । डाक्टरों के लिए स्कूली बच्चों तक पहुंचने का सबसे उपयोगी ओर मितव्ययी साधन है तथा बच्चों का परीक्षण के दौरान बीमारियां ज्ञात होने पर उनके अभिभावक को बताकर उनका इलाज, शीघ्रातिशीघ्र प्रारंभ किया जा सकता है । साथ ही साथ स्कूली बच्चे स्वास्थ्य शिक्षा के संदेश को समाज में पहुंचने में भी उपयोगी होते हैं। इस योजना के क्रियान्वयन तथा मान्टिरिंग के लिए जिला स्तरीय तथा विकास खण्ड स्तरीय समितियों का गठन कर उनकी सुनियोजित ढंग से बैठक आयोजित कर के प्रगति की सतत समीक्षा की जाती है ।

गंभीर रूप से रोग ग्रसित विद्यार्थी, जैसे यदि कोई जन्मजात ह्रदय रोग से पीड़ित है या इसी प्रकार अन्य जिसमें उपचार में आर्थिक सहायता की आवश्यक्ता है, के लिए उपलब्ध शासकीय साधनों रेडक्रास तथा स्वेच्छिक/धमार्थ संस्थाओं के माध्यम से व्यवस्था करना है। यदि वहां व्यवस्था नहीं हो पाती है तो शासन को ऐसे विद्यार्थियों के उपचार हेतु सूचित करने हेतु निर्देशित किया गया है।

परीक्षण के दौरान ऐसे बच्चे जो दृष्टि दोष से प्रभावित हैं उन्हे स्थानीय संस्थाओं द्वारा चश्में वितरित किये गये हैं ।

अपेक्षायें

1. अपने क्षेत्र की शालाओं में विद्यार्थियों का अधिकाधिक दाखिला करायें। इस बात पर सतत निगरानी रखें कि शालाओं में नियमित स्वास्थ्य परीक्षण कार्य संपादित हो ।

2. स्वास्थ्य परीक्षण के समय सभी बच्चे अनिवार्य रूप से शाला में उपस्थित हों ।

3. आंगनवाड़ी के सभी बच्चों का अनिवार्य रूप से स्वास्थ्य परीक्षण हो ।

मध्यप्रदेश राज्य बीमारी सहायता निधि
गरीबी रेखा के नीचे जीवन यापन करने वाले रोगियों के उपचारार्थ सहायता (रू. पच्चीस हजार से अधिक व्यय के लिए आर्थिक सहायता)

आपको एहसास होगा कि गरीबों को गंभीर बीमारियों के इलाज के दौरान आर्थिक कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है । कई बार पैसे की कमी की वजह से वे अपना इलाज भी ठीक तरह से नहीं करा पाते। ऐसे गरीबी रेखा के नीचे जीवन जीने वाले लोगों की चिकित्सा संबंधी परेशानियों के देखते हुए म.प्र. शासन के द्वारा राज्य बीमारी सहायता निधि की स्थापना की है।

इस निधि से पात्र और जरूरतमंद व्यक्तियों को सहायजा देने का प्रावधान किया गया है जिसके तहत जान लेवा गंभीर बीमारियों के अलावा औद्योगिक और कृषि उपकरणों के संचालन से हुई दुर्घटना, बम विस्फोट और प्राकृतिक आपदाओं के हादसों में घायल व्यक्तियों को इलाज के लिए मदद दी जायेगी। गरीबी रेखा से नीचे जीवन यापन करने वाले मध्यप्रदेश के मूल निवासी जिन्हे उपुर्यक्त कारणों से इलाज के लिये रूपये 25 हजार से अधिक की आवश्यकता है, इस निधि से सहायता प्राप्त करने के पात्र होंगे। पात्र व्यक्तियों को यह सहायता राज्य शासन द्वारा मान्यता प्राप्त चिकित्सालय / चिकित्सा संस्थानों में इलाज कराने पर केवल एक बार ही दी जायेगी । पात्र व्यक्ति को इलाज के लिए अधिक से अधिक 1.5 लाख रूपये की सहायता राशि स्वीकृत हो सकेगी।

गंभीर रूप से पीड़ित पात्र रोगी को इस निधि से सहायता प्राप्त करने के लिए एक निर्धारित प्रपत्र पर आवेदन करना होगा । यह आवेदन पत्र सभी जिला कलेक्टर, जिला मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी और सिविल सर्जन कार्यालयों में उपलब्ध है । सहायता प्राप्त करने के लिए आवेदन पत्र के साथ आवेदक को मध्यप्रदेश का मूल निवासी, गरीबी रेखा की श्रेणी में होने का प्रमाण–पत्र और रोगी द्वारा जिस चिकित्सक से इलाज कराया जा रहा है उसका प्रमाण–पत्र और जहाँ विशेषज्ञ इलाज कराया जाना है उस चिकित्सा संस्थान द्वारा प्रस्तुत व्यय का ब्यौरा संलग्न करना आवश्यक होगा ।

रोगी द्वारा प्रस्तुत आवेदन पत्र का परीक्षण जिला स्तर पर गठित एक समिति द्वारा किया जायेगा। इस समिति के संबंधित जिले के कलेक्टर–अध्यक्ष और मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी तथा सिविल सर्जन–सह–मुख्य अस्पताल अधीक्षक सदस्य होंगे । आवेदक द्वारा उपलब्ध फार्म या निर्धारित प्रारूप में स्वच्छ लिपि में प्रस्तुत पूर्ण आवेदन पत्र संबंधित जिले के जिलाध्यक्ष को प्रस्तुत किया जायेगा। जिलाध्यक्ष मूल निवासी और गरीबी रेखा के नीचे जीवन यापन करने वाले प्रमाण–पत्रों को अंकित कर आवेदन पत्र आवेदक को लौटायेंगे । इसके बाद आवेदक को जिले के सिविल सर्जन से अपनी जांच करानी होगी । सिविल सर्जन जांच के बाद रोगी के आवेदन पत्र पर प्रमाण–पत्र अंकित करेगा। जिला स्तर पर पूर्ण किया गया आवेदन पत्र आवेदक स्वयं/वाहक के द्वारा या डाक से जैसा वह उचित समझे आयुक्त स्वास्थ्य–सह–सचिव, राज्य बीमारी सहायता निधि, संचालनालय स्वास्थ्य सेवाएं, मध्यप्रदेश 5वीं मंजिल, सतपुड़ा भवन, भोपाल को भेजेगा ।

अपने क्षेत्र के ऐसे पात्र और जरूरतमंद गरीब व्यक्तियों को, जिन्हे इलाज के लिए इस निधि से मदद की आवष्यकता है, कृपया उचित मार्गदर्शन दें ताकि गरीबी रेखा से नीचे जीवन यापन करने वाले निःसहाय व्यक्ति, उनके लिए प्रारंभ की गई इस विशेष चिकित्सा सुविधा का लाभ ले सकें ।

शरीर रचना तथा कार्यो का संक्षिप्त ज्ञान

शरीर रचना एवं कार्य

उद्देश्य

रोगों के बारे में समझने से पहले मानव शरीर को संरचना व कार्यप्रणाली को जानना आवश्यक है। शरीर किन–किन आंगों/तत्वों से मिलकर बना है विभिन्न अंगों का क्या महत्व है और वे किस तरह कार्य करते हैं। यह सब जानकारी संक्षिप्त में इस अध्याय में दी गई है।

मानव शरीर निम्न अवयवों सें बना है :–

1. **त्वचा**
2. **मांसपेशियां**
3. **हड्डियां**
4. **सिर– मस्तिष्क**
5. **छाती– हृदय व फेफड़े**
6. **उदर– यकृत, तिल्ली, गुर्दे, अमाशय, छोटी व बड़ी आंत पेनक्रियास पित्ताशय।**
7. **उदर में नीचे – मूत्राशय, मलाशय व प्रजनन अंग।**

1 त्वचा:– यह बाहरी परत हैं जिसका कार्य शरीर की रक्षा करना हैं । इसमें छोटे –छोटे छिद्र होते हैं जिनसे पसीना आता हैं। यह शरीर का तापमान स्थिर रखते हैं त्वचा कहीं कही पर मोटी हो जाती है जैसे हथेलियों में व पगथालियों में । यह दो परतों में होती हैं। इसके द्वारा तेल इत्यादि सोख लिये जाते हैं । अतः इसके द्वारा मनुष्यों के शरीर में दवाई पहुंचाई जाती हैं जैसे सिर दर्द में बाम इत्यादि, सिर की त्वचा पर मलने के पहुंचाया जाता हैं । यह विसर्जन किया में मदद करती हैं। त्वचा के द्वारा पसीना बाहर निकलता हैं । इससे शरीर का फालतू साल्ट इत्यादि बाहर निकल जाता हैं। सूर्य की किरणों से त्वचा अल्ट्रावायोलेट किरणें प्राप्त करती हैं व विटामिन डी बनाती है। व शरीर को पहुंचाते हैं जिससे रिकेटस नामक बीमारी नही होती हैं । यह बाहरी वातावरण जैसे गर्मी, सर्दी, कीटाणु इत्यादि से शरीर की रक्षा करती हैं ।

2. मांसपेशियॉं –शरीर का ज्यादातर हिस्सा मांसपेशियों से ढका रहता हैं । सिर से पैरों की पगथलियों तक शरीर मांसपेशियां से ढका रहता हैं ।

ये 3 तरह की होती हैं :–

(1) ऐच्छिक

(2) अनेच्छिक

(3) ह्रदय की

(1) **ऐच्छिक** :– ये मांसपेशियां मानव अपनी इच्छा से सिकोड़ सकता हैं अथवा फैला सकता हैं। ये मांसपेशियां त्वचा के अन्दर पायी जाती हैं। ये लाल रंग के तन्तुओं से बनी होती हैं । इनमें सिकुडने की अर्थात छोटा तथा मोटा होने की शक्ति होती हैं । मानव की इच्छानुसार सभी कार्य इन्हीं के द्वारा होते हैं जैसे चलना, नाचना, खाना–पीना, पढना इत्यादि। ये अन्दर की ओर हड्डियों से जुड़ी रहती हैं ।

(2) **अनेच्छिक** :– ये मांसपेशियॉं मानव के अधिकार में नही होती हैं । ये अपना कार्य स्वयं ही करती हैं । ये भोजन नली, मूत्रालय, धमनियॉं इत्यादि में पाई जाती हैं ।

(3) **ह्रदय की** :– ये मानव के अधिकार में नही होते है, ये भी अपना कार्य ही करती है । ये ह्रदय में पाई जाती हैं।

3. हडिडयॉं – (बोन) ये मनुष्य के पूरे शरीर में पाई जाती हैं । ये सफेद व कड़ी होती हैं। इसके मज्जा (मेरॉ) रक्त के लाल कण (रेड सेल) बनाते हैं । ये शरीर को आकृति दान करते हैं। यह शरीर की रक्षा करते हैं। ज्यादातर शरीर के महत्वपूर्ण अंग (वायटल आर्गन) इन्ही से ढके रहते हैं जैसे–दिमाग, यकृत, तिल्ली, गुर्दे इत्यादि।

खोपड़ी – (स्कल) यह शरीर में सबसे उपर का भाग हैं। खोपडी की हडिडयॉं मस्तिष्क को ढके रहती हैं। इसमें एक बड़ा छेद होता हैं जिसमें से स्पायनल कार्ड निकलता हैं। चेहरे की हड्डियों के जोड़ दृढ़ता से चिपके रहते हैं।

(रीढ की हड्डी) ये 33 होती हैं :–

गर्दन में 7

छाती में 12

कमर में 5

चूतड़ में 5

पूंछ की 4

स्पायनल कार्ड रीढ़ की हडिडयों के बीच में रहता हैं। ये रीढ़ की हडिडयॉं गला, कमर व छाती को सीधा रखती हैं।

स्कल

जबड़ा

स्पाइन

पसली की हडडी

स्केपुला

हूमरस

पसली

स्पाइन

रेडियस

पेलकिरा

अल्ना

कारपल

फिमर

मेटाकारपल

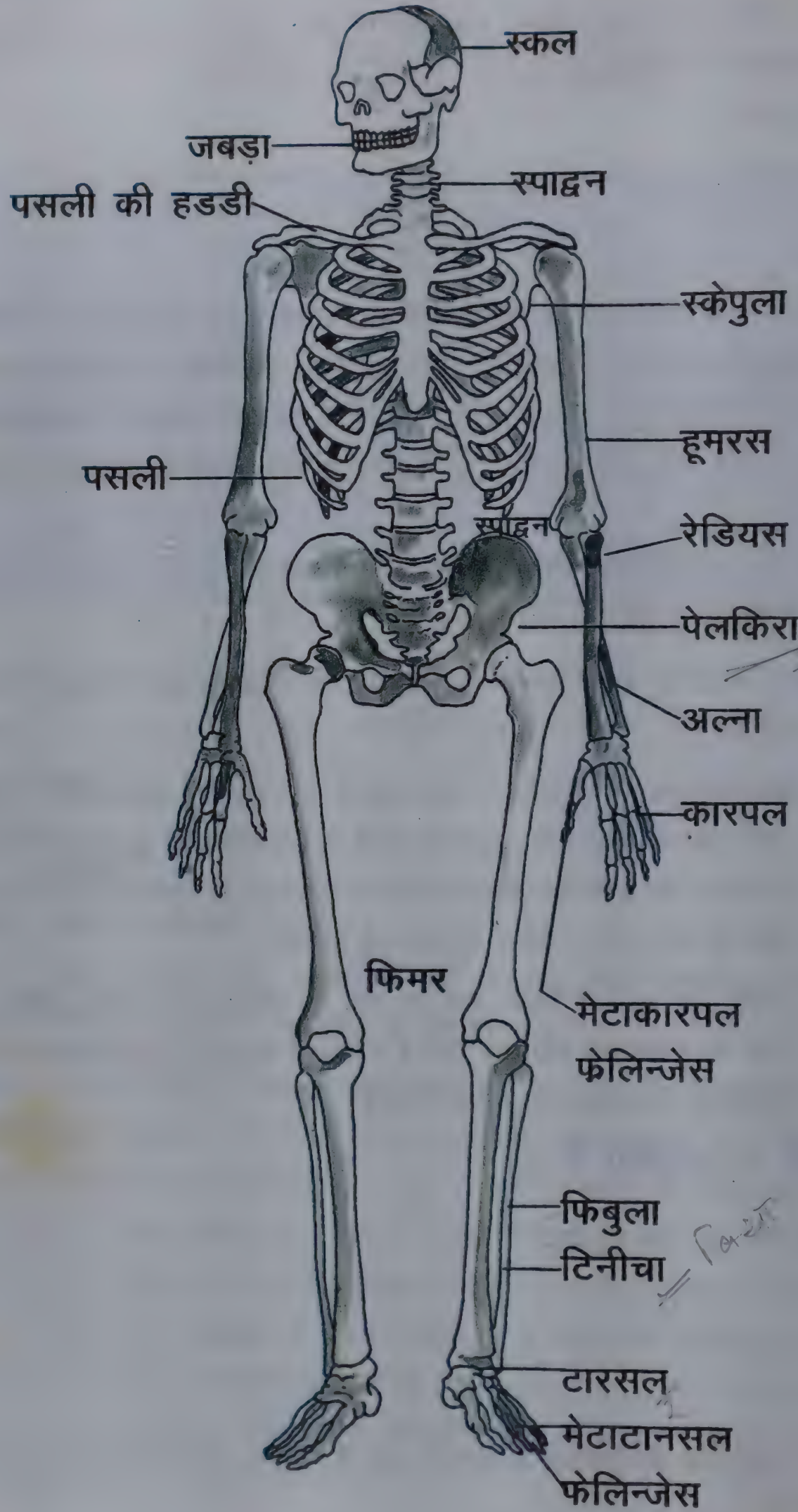
फेलिन्जेस

फिबुला

टिनीचा

टारसल

मेटाटानसल

फेलिन्जेस

पसलियाँ (रीब्स) :

ये 12 जोड़ होती है व बायें व दहिने छाती में रहती हैं। पीछे की तरफ वरटीब्रा से जुड़ी रहती हैं व सामने की तरफ स्टरनम से जुड़ी रहती हैं परन्तु उपर की सिर्फ 7 पसलियॉ से जुड़ी रहती हैं। ये पसलियां सीने को घेरे रहती हैं और फेफड़े, यकृत, तिल्ली, ह्रदय को सुरक्षित रखती हैं।

ऊपर का अंग (ऊपर लिम्ब)

क्लेविकल – इसे कालर बोन भी कहते हैं और गांवों में इसे हंसली के नाम से जाना जाता हैं ।

स्केपुला (स्केपुला) – यह पीठ के पीछे व उपर के भाग में होती हैं। यह पत्ते की तरह होती हैं।

हयूमरस – यह उपर के बाजू में होती है। यह उपर की तरफ कन्धे में स्केपूला व हंसली से मिलकर कन्धे को जोड़ बनाती है व नीचे की ओर कोहनी का जोड़ रेडियस व अल्ना से मिलाकर बनाती हैं। यह लम्बी होती हैं।

अग्रबाहु – अग्रबाहु इसमें दो हडिडयॉ होती है :

(1) एक रेडियस जो बाहर की तरफ अर्थात अंगूठे की तरफ व दूसरी अल्ना जो छोटी अंगुली की तरफ होती हैं ये हडिडयॉ उपर की तरफ हयूमरस से मिलकर कोहनी को जोड़ बनाती हैं व नीचे की तरफ कारपल बोन से कलाई का जोड़ बनाती है।

हाथ की हडिडयॉ :–

कारपल – ये आठ होती हैं व 4 – 4 की दो पंक्तियों रहती हैं।

मेटाकारपल – ये 5 होती है व उपर की तरफ कारपल से जोड बनाती हैं व नीचे की तरफ अगुलियों की हडिडयॉ फैलिन्जैस से जोड़ बनाती है। हथेली का ढांचा इन्ही हडिडयों की मदद से बनता हैं।

कूल्हा तथा निचले अंग

पेल्विस – यह पैर की हडडी फिमर से जुड़ा रहता हैं।

फिमर – यह एक लंबी हडडी होती है। यह पैर के अग्रभाग में होती हैं। उपर की तरफ यह पेलविस से जोड़ बनाती है व नीचे की और यह टीबिया से जोड़ बनती हैं।

पटेला – यह घुटने में आगे की तरफ रहता हैं।

टॉग की हडिडयॉ टीबिया उपर की और फिमर से घुटने का जोड़ बनाती है। यह पैरों के सामने की तरफ हाथों द्वारा महसूस की जा सकती हैं। टारसल बोन द्वारा टखने को जोड़ बनाती हैं।

फिबुला – यह टीबिया के बाहर की तरफ रहती हैं व इसका उपर का भाग घुटने का जोड़ बनाने में काम में नही आता नीचे परन्तु नीचे का भाग टारसल बोन के साथ टखने का जोड़ बनाता हैं।

टारसल बोन – ये 7 होती हैं । ये उपर की तरफ टखने का जोड टीबिया व फिबुला के साथ बनाती है व नीचे की ओर मेटा टारसल से जोड़ बनती हैं। मेटाटारसल पैर को आकृति देती हैं। ये 5 होती हैं। उपर की और ये टारसल से व नीचे की और फलिन्जस से जोड़ बनाती हैं।

अंगुलियों की हडिडयॉ– ये प्रत्येक पैर में 14 होती हैं। प्रत्येक अंगुली में 3–3 व अंगूठे में 2 होती हैं।

जोड़ – ये दो या दो से अधिक हडिडयों के मिलने से बनते हैं। ये दो प्रकार के होते हैं ।

(1) अचल जोड़ (2) सचल जोड़

(1) **अचल जोड़** – इस प्रकार के जोड़ में हडिडयों के किनारे एक दूसरे में जुड़े रहते है अतः जोड़ में गतिशीलता बिल्कुल नही रहती । जैसे मुंह के जोड़ व खोपडी की हडडी के जोड़।

(2) **सचल जोड़** – इस प्रकार के जोड़ो में गतिशीलता रहती हैं। ये जोड एक केप्सूल से एक दूसरे से दृढ़ता से जुड़े रहते हैं। केप्सूल के अन्दर के झिल्ली से एक प्रकार का तरल पदार्थ निकलता हैं जिसे सायनोवियल फ्लूड कहते है। यह चिकना होता हैं वह जोडों को चिकना रखता हैं। अतः जोडों की गतिशीता में बाधा नही आने देता।

4. खोपड़ी व उसके अंग–

यह हडिडयों की बनी होती हैं व मस्तिष्क (ब्रेन) को ढके रहती हैं। मस्तिष्क शरीर की सभी गतिविधियों पर दृष्टि रखता हैं। मस्तिष्क जीवन का महत्वपूर्ण अंग हैं। यह खोपडी की हडिडयों में सुरक्षित रहता है।

5. छाती और उसके अंग–

यह पसलियों, मांसपेशियों से घिरी रहती हैं। इसमें हृदय होता है जो शरीर के सारे भागो में खून पहुंचाता हैं। इसमें 4 चेम्बर होते हैं। दो दाहिनी तरफ व दो बांयी ओर। बांयी तरफ शुद्ध खून रहता हैं जो एक बडी धमनी जिसे एवोरटा कहते हैं, की सहायता से छोटी–छोटी धमनियों में जाता है व उनके द्वारा सारे शरीर में पहुंचता है व शरीर को शक्ति प्रदान करता हैं। दाहिनी ओर अशुद्ध खून रहता हैं जो शिराओं द्वारा सारे शरीर से इकट्ठा करके लाया जाता हैं। उसे हृदय, फेफड़ों में पल्मोनरी धमनी द्वारा पहुंचाता हैं व रक्त वहां शुद्ध होकर वापिस पल्मोनरी शिरा द्वारा हृदय के बायें भाग में आ जाता हैं।

फेफड़ें – ये दो होते हैं। एक दाहिनी तरफ रहता हैं व दूसरा बांयी तरफ होता हैं। यह स्पन्ज की तरह होता है व पूरे वक्ष को घेरे रहता हैं। इसमें वातावरण से हवा श्वसन नली के द्वारा आती हैं व यहां अशुद्ध खून का शुद्धीकरण होता हैं।

6. उदर व उसके अंग–

उदर व छाती के बीच में एक परत होती हैं जों मांसपेशियों की बनी होती हैं, उसे डायफ्राम कहतें हैं। पेट मे दाहिनी ओर पसलियों के नीचे यकृत होता हैं व बायें तरफ पसलियों के नीचें तिल्ली होती हैं व पीठ की तरफ गुर्दे होते हैं। ये दो होते हैं एक बांयी तरफ रहता हैं व दूसरा दाहिनी तरफ रहता हैं। पेट में उपर व बीच की ओर आमशय होता हैं इसमें भोजन इकठ्ठा होता हैं व यहां भोजन में पाचक रस मिलता है व भोजन छोटी आंत में आ जाता हैं व यहां भी पाचक रस मिलता हैं व भोजन हजम होता हैं। उदर में ही अमाशय के पीछे पेनक्रियाज ग्रन्थि होती हैं जो इनसुलिन नामक रस उत्सर्जन करती हैं जो कार्बोहाईड्रेट के हजम करने में सहायक होता हैं। पेट की नीचे व बीच में पेशाब की थैली होती हैं व पेशाब नली द्वारा बाहर निकाल दिया जाता हैं। उदर में नीचे की ओर प्रजनन अंग व पीछे की तरफ मलाशय होता है।

long sentences break

शरीर के विभिन्न कार्य संपादित करने के लिए अलग–अलग संस्थान हैं :–

1. श्वसन संस्थान
2. हृदय व रक्त संचार प्रणाली
3. पाचन संस्थान
4. विसर्जन क्रिया
5. प्रजनन संस्थान
6. नाड़ी संस्थान

1. श्वसन संस्थान

श्वसन क्रिया जीवित प्राणियों व पौधों सभी में होती हैं। हवा, नाक व मुँह से जाती है व क्रमशः श्वास नली व फेफड़े में जाती हैं।

नाक – सर्वप्रथम हवा नाक में प्रवेश करती हैं, नाक में रास्ता कुछ टेढ़ा मेढा होता हैं। व नाक में म्यूकस नामक चिपचिपा व चिकना रस निकलता रहता हैं, नाक में छोटे–छोटे बाल होते हैं अतः हवा के साथ जो धूल कण व कीटाणु इत्यादि जाते हैं वे चिपक जाते है व सिर्फ शुद्ध हवा ही अन्दर जा सकती है व नाक में सूंघने की शक्ति रहती हैं। अतः दुर्गन्धमय हवा को हम अन्दर नही जाने देते हैं।

श्वॉस नली– इसे हवा की नली भी कहते है। यह लगभग चार इंच लंबी होती हैं। यह दो नलियां में बैंट जाती हैं। उसकी अन्दर की परत श्लेश्मा झिल्ली से बनती होती हैं जिसमें महीन बाल होते हैं। ये बाल उपर की तरफ हिलते रहते हैं अतः धूल के कण, पराग, कीटाणु आदि बाहर निकाले जाते हैं।

श्वसनी – ये दो होती हैं। एक दहिने फेफडें में जाती हैं व दूसरी बॉये फेफड़े में जाती हैं।

फेफड़े – फेफड़े संख्या में दो होते है और श्वसन क्रिया के प्रमुख अंग हैं। जो स्पंज की तरह के होते हैं। छाती में रहते हैं। इनमें खून की नसों का जाल सा होता हैं। फेफडों में रक्त हवा में से ऑक्सीजन सोख लेता हैं व कार्बन–डाई–ऑक्साईड बची हवा से मिलकर वापस बाहर निकल आती हैं।

श्वसन के कार्य :–

(1) इसके द्वारा शरीर को ऑक्सीजन मिलती हैं व शरीर में से कार्बन–डाई–आक्साईड बाहर निकाल दी जाती हैं।

(2) कुछ पदार्थ जैसे अल्कोहल, अमोनिया इत्यादि शरीर से बाहर निकाल दिये जाते हैं।

(3) रक्त द्वारा कुछ दवाईयॉ व गैसेस सोख लेता हैं जैसे कार्बन मोनो ऑक्साईड, अमाईल नाइट्रेट, विक्स इत्यादि।

(4) तापमान– इससे शरीर का तापमान स्थिर रखने में मदद करती हैं। अगर शरीर का तापमान बढ़ जाता है तो शरीर से निकलने वाली हवा गरम निकलती हैं।

(5) जब श्वॉस तेज चलता हैं तो हृदय भी तेजी से धड़कने लगता हैं। अतः इस रक्त के दौडने में मदद करती हैं।

(6) अगर कोई बाहरी वस्तु श्वॉस के द्वारा अन्दर चली जाती हैं तो खॉसी या छींक के द्वारा बाहर निकाल दी जाती है ।

(7) बोलना भी इसी के अन्तर्गत आता हैं। हमेशा मनुष्य श्वॉस छोडते समय ही बोलता है।

(8) इसके द्वारा ही हम किसी भी वस्तु को सूँघते हैं।

श्वसन क्रिया की विधि :–

(1) श्वॉस लेना

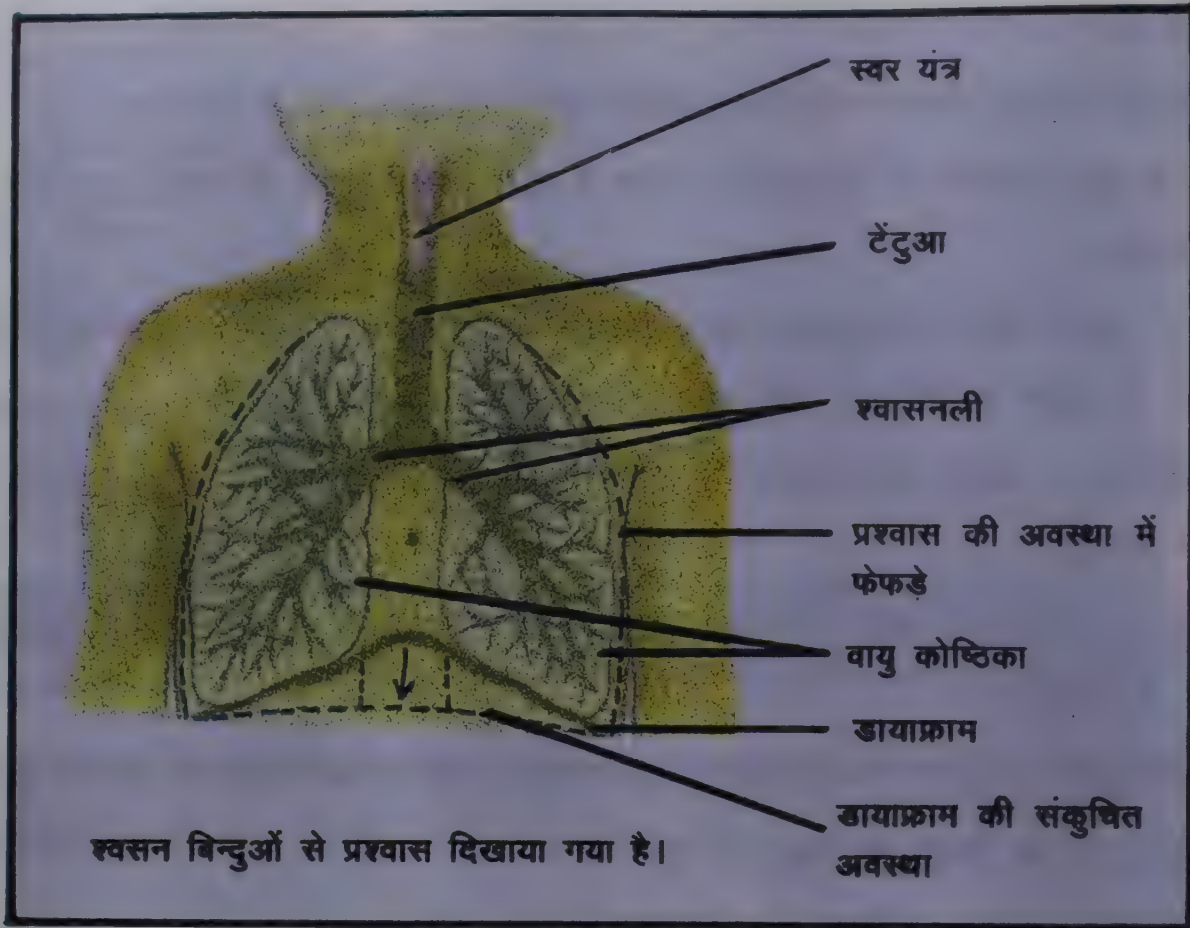
(2) श्वॉस छोडना

श्वॉस लेना– जब दिमाग में इम्पल्स आता हैं तों सभी पसिलयां उपर व बाहर की और उठ जाती हैं व डायफ्रम (छाती व पेट के बीच की परत) के सिकुडने के कारण डायफ्राम नीचे की और चला जाता हैं। अतः छाती का व्यास आगे से पीछे की तरफ व उपर से नीचे की तरफ बढ़ जाता हैं अतः छाती की गुहिका बड़ी हो जाती हैं, व फेफड़े फूल जाते हैं। अतः छाती में दबाव कम हो जाता हैं और इस दबाव को बराबर करने के लिए हवा नाक या मुंह द्वारा अन्दर फेफड़ों में पहुंच जाती हैं। एक आम आदमी सोचता हैं कि हवा अन्दर जाती है इसलिए छाती फेलती है परन्तु होता इसका उल्टा हैं। अर्थात छाती फैलती हैं अतः हवा अन्दर जाती है ।

श्वॉस छोड़ना– आखिर में सभी मॉसपेशियां फैल जाती हैं अतः पसलियां अन्दर की और जाती हैं। फेफडों पर उनका दबाव पड़ता हैं और वह दबाव वातावरण के दबाव से अधिक होता हैं अतः हवा फेफड़ों में से बाहर निकल जाती हैं।

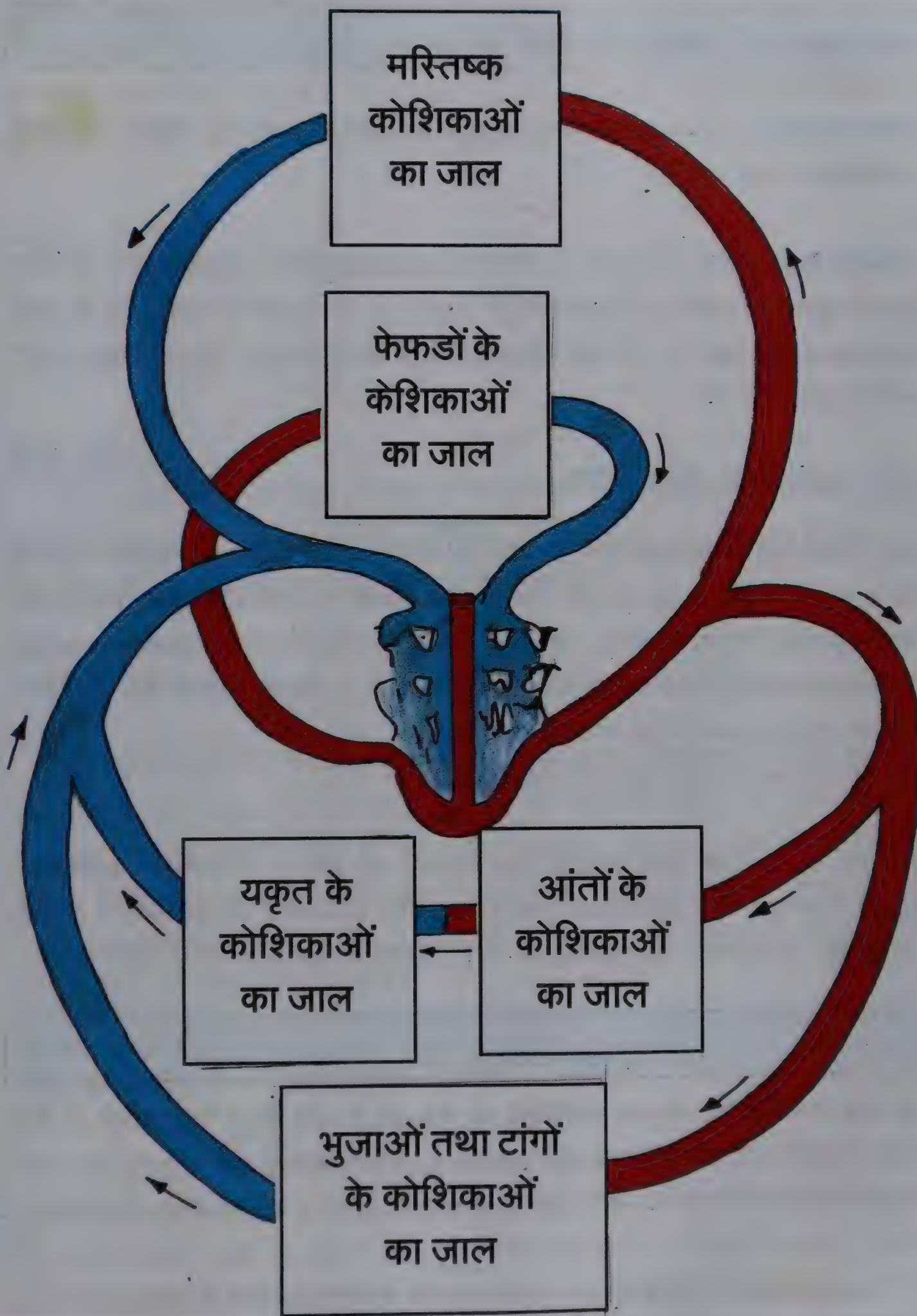
– इस तरह श्वसन क्रिया 1 मिनिट में वयस्क में 14 से 18 बार होती हैं।

– इस तरह श्वसन क्रिया नवजात शिशु में 40 बार प्रति मिनट होती है।

श्वसन बिन्दुओं से प्रश्वास दिखाया गया है।

2. ह्रदय व रक्त संचार प्रणाली –

मानव शरीर में रक्त हमेंशा दौड़ता रहता हैं व शरीर को शक्ति प्रदान करता हैं यह अनुपयोगी वस्तुओं को बाहर निकाल देता हैं, व घाव इत्यादि के होने पर या संक्रमण से रक्षा करता हैं। शरीर में लगभग 4 से 5 लीटर रक्त होता हैं जो लगभग 1200 सी.सी. आक्सीजन शरीर के उतकों को पहुंचाता हैं। जो सिर्फ 5 मिनट के लिए काफी होती हैं व शरीर को फिर से आक्सीजन की जरुरत होती है। अतः शरीर को आक्सीजन पहुंचाने के लिए रक्त को हमेशा दौड़ते रहना पड़ता हैं। यह कार्य रक्त, ह्रदय, धमनियों के द्वारा करता हैं।

रोग क्षमता

मनुष्य के रक्त में रोगों से अपनी रक्षा करने की पर्याप्त क्षमता हैं। इस क्षमता को रोग क्षमता (Immunity) कहते हैं। हमारे रक्त की श्वेत कणिकाओं में जीवाणुओं को नष्ट करने की क्षमता हैं। यह शरीर रक्षा का बहुत बड़ा साधन हैं। अनेक रोगों के जीवाणु जो किन्हीं कारणों से शरीर में पहुँच जाते हैं, श्वेत रुधिर कणिकाओं द्वारा नष्ट कर दिये जाते हैं। आवश्यकता पड़ने पर रक्त तथा शरीर के अन्य तन्तु और भी बहुत से साधनों का शरीर की रक्षा के लिये उपयोग करते हैं।

रक्त परिभ्रमण पथ

रोग की क्षमता दो प्रकार की होती है:–

(i) **सहज (Natural)** – यह जन्मजात हैं और रोगों के लिये समान रूप से पायी जाती हैं। यह किसी रोग विशेष के लिये नही होती ।

(ii) **उपार्जित (Acquired)** – यह रोगों के आक्रमण से अथवा रोगनाशक वस्तुओं के शरीर में प्रविष्ट करने से उत्पन्न की जाती हैं। यह जिन रोगों के आक्रमण से उत्पन्न होती हैं उनसे शरीर को काफी समय तक के लिये मुक्त कर देती हैं। विभिन्न रोगों के लगाये जाने वाले टीके इसी प्रकार की रोग क्षमता में वृद्धि करते हैं।

रुधिर का जमना तथा उससे लाभ

रक्त में जम जाने के महत्वपूर्ण गुण हैं। यदि हम ताजे रक्त को एक प्याली में रख दें तो वह धीरे– धीरे गाढ़ा होने लगता हैं और शीघ्र ही जमकर लाल अवलेह या जेली (Jelly) का रूप ले लेता हैं तथा प्याली को उलट देने पर भी गिरता नहीं हैं। इस क्रिया को रुधिर का जमना (Clotting of Blood) कहतें हैं। जमने के कुछ ही मिनट पश्चात रुधिर सिकुडने लगता हैं और दो भागों में बॅट जाती हैं।

(1) पीले रंग का पतला द्रव्य पदार्थ सीरम (Serum)।

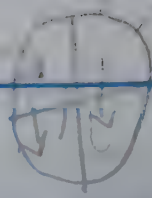
(2) पीले रंगों के द्रव्य से तैयार हुआ लाल थक्का (Clot)

पीले रंग का यह द्रव्य पहले बतलाया हुआ प्लाज्मा नही होता हैं। प्लाज्मा में फाइब्रिनोजन (Fibrinogen) नामक घुलनशील प्रोटिन रहती हैं परन्तु रक्त जमने की क्रिया में यह अघुलनशील (Fibrin) में बदलता है और यह फाइब्रिन रुधिर कणिकाओं के साथ थक्के के रूप में अलग हो जाता हैं।

हृदय –

यह शंख के आकार का खोखला मांसपेशियों का बना अंग हैं। यह वक्ष में स्टरनम हड्डी के पीछे, दाहिनी ओर की अपेक्षा बाई ओर अधिक रहता हैं। इसका 1/3 भाग छाती के दाई और तथा 2/3 भाग छाती में बायी और होता हैं। यह 12 सें.मीं. लंबा, 8 से 9 से.मी. चौड़ा व 6 से.मी. मोटा होता हैं।

यह मजबूत झिल्ली के परदे (Septum) द्वारा दो भागों में विभाजित होता हैं प्रत्येक भाग दो–दो भागों में विभाजित हो जाते हैं। इस तरह यह चार भागों में विभाजित हो जाता हैं। उपर का भाग एट्रीया व नीचे का भाग वेन्ट्रीकल कहते हैं। इस तरह दांया व बॉया एट्रिया व दांया व बांया वेन्ट्रीकल बनाते हैं।

दाहिना एट्रिया :–

यह ह्रदय की दाहिनी परत बनाता हैं। इसमें अशुद्ध रक्त पहुंचाया जाता हैं। इसके सिकुडने पर यह अशुद्ध रक्त दाहिने वेन्ट्रिकल में एक छिद्र के द्वारा जाता हैं जिसमें एक वाल्व लगा होता हैं। यह खून को एक ही दिशा में अर्थात सिर्फ एट्रिया से वेन्ट्रीकल में जाते देता हैं।

दाहिना वेन्ट्रीकल :–

यह ह्रदय की बाहरी सतह बनाता हैं। इसमें अशुद्ध रक्त दाहिने एट्रिया से आता हैं व इसमें सिकुड़न होने पर रक्त फेफडों में पल्मोनरी (Pulmonary) धमनी के द्वारा पहुंचाता हैं। फेफड़ों में अशुद्ध रक्त कार्बन–डाई–आक्साइड छोड़ देता हैं व ऑक्सीजन ग्रहण कर लेता हैं व रक्त शुद्ध हो जाता हैं।

बांया एट्रिया : –

यह दाहिने एट्रिया से छोटा होता हैं। इसमें पल्मोनरी शिरायें फेफड़ों से शुद्ध रक्त इसमें पहुंचाती हैं। इसमें सिकुडन होने पर शुद्ध रक्त बायें वेन्ट्रिकल में एक छिद्र के द्वारा पहुचाता हैं जिसमें एक वाल्व लगा होता हैं, यह खून का दौरा एक ही दिशा में रखता हैं।

बायां वेन्ट्रीकल –

यह दाहिने वेन्ट्रीकल से बड़ा होता हैं और ह्रदय का निचला सिरा बनाता हैं जिसे एपेक्स कहते हैं, यह ह्रदय की बांयी सतह बनाता हैं। इसमें शुद्ध खून बायें एट्रिया से आता हैं व इसमें सिकुड़न होने पर शुद्ध रक्त एक बडी धमनी में जाता हैं जिसे एओर्टा कहतें हैं। इसके द्वारा रक्त पूरे शरीर में फैल जाता हैं। यह छोटी छोटी धमनियों में बटा रहता हैं। उतकों को आक्सीजन देने के पश्चात रक्त उतको से कार्बन–डाइआक्साइड ग्रहण कर लेता हैं व अशुद्ध हो जाता हैं। यह अशुद्ध खून शिराओं द्वारा वापिस दाहिने एट्रिया को पहुंचा दिया जाता हैं।

नाड़ी (Pulse) –

जब ह्रदय से रक्त पम्प किया जाता हैं तक धमनियों पर पड़े दबाव को नाड़ी कहते हैं। जहां धमनी अस्थि के उपर से निकलती हैं वहां इसे सुविधापूर्वक महसूस किया जा सकता हैं जैसे कलाई के सामने की रेडियल धमनी। नाड़ी की सामान्य गति एक मिनट में 70 होती हैं। नवजात शिशु 140, प्रथम वर्ष 120, दूसरे वर्ष 110, पॉचवे वर्ष में 96 से 100, दसवें वर्ष में 80 से 90 वयस्क में 60 से 80।

रक्त चाप (Blood pressure)

जब हृदय संकुचित होता है तो एक महाधमनी (एओरटा) में जाता है और धमनी की दीवार पर पर्याप्त दबाव पड़ता है। दबाव से रक्त आगे बढ़ जाता है। पूरे शरीर में धमनियों की दीवारों पर रक्त का दबाव तथा रक्त पर दीवारों का दबाव निरन्तर रूप से पड़ता रहता है। इसे ही रक्तदबाव या रक्तचाप कहते हैं।

रक्तचाप दो प्रकार का होता है – संकुचन (Systolic) रक्तचाप व अनुशियलन (Diastolic) रक्तचाप।

संकुचन या सिस्टालिक रक्तदान रो–140 मि.मी. तक सामान्य माना जाता है।

अनुशिथलन या डायस्टालिक रक्तचाप 80–90 तक सामान्य माना जाता है।

आयु के अनुसार रक्तदाब कम या अधिक हो सकता है।

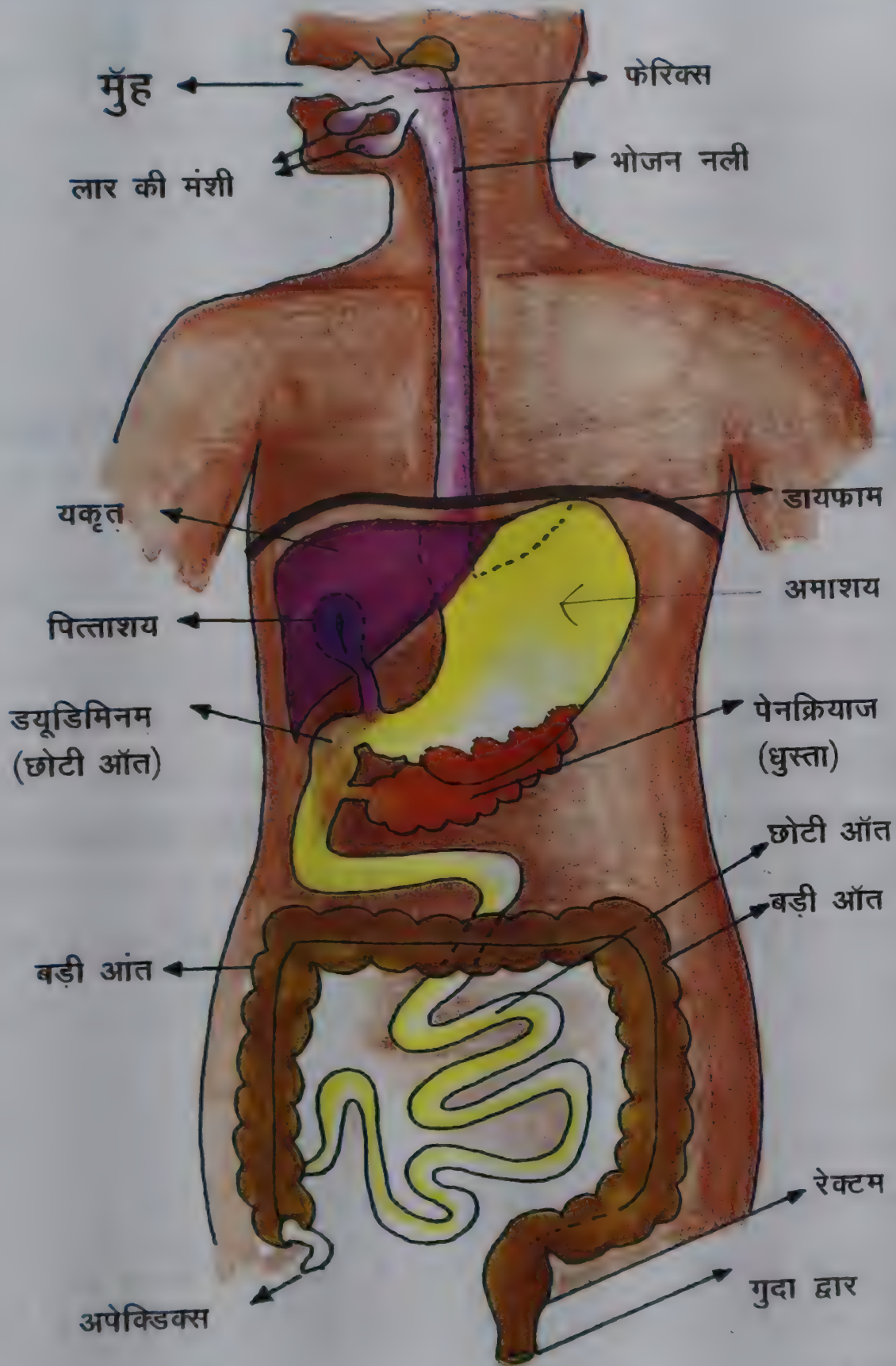
रक्तचाप नापना :–

रक्त चाप नापने के लिए एक यन्त्र जिसे स्फिगमोमेनोमीटर (Sphygmomanometre) कहा जाता हैं, का प्रयोग किया जाता हैं। बॉह के उपरी भाग को एक कफ में रखे हुए फूलने वाली रबड़ की थैली से लपेट दिया जाता हैं। यह कफ प्रेशर पम्प तथा मनोमीटर से जुडी रहती हैं। हवा भरने के द्वारा थैली का दबाव 200 मि.मि.तक पहुंचाता दिया जाता हैं। यह ब्रेकियल धमनी को फैलाने के लिए पर्याप्त हैं। इससे रक्त बाहर नहीं निकलता व रेडियल धमनी भी फैल जाती हैं। तब दबाव को उस बिन्दु तक नीचे लाया जाता हैं जहां नाडी (Pulse) महसूस हो। इस बिन्दु पर मेनोमिटर में दिखाया गया चाप सिस्टोलिक चाप होता हैं। डायस्टलिक चाप स्टेथोस्कोप से मालूम किया जाता हैं। स्टोथोस्कोप को ब्रेकियल धमनी पर रखिये आवाज सुनाई देगी अब दबाव धीरे–धीरे कम करते रहिये। जब आवाज आना बन्द हो जाये वह बिन्दु डायस्टलिक चाप होगा।

3. पांचन संस्थान

पाचन संस्थान में निम्नलिखित अंग होते हैं :

(1) मुंह, (जबान, दांत, लार की ग्रन्थियॉ) (2) भोजन नली, (3) अमाशय, (4) छोटी आंत, (5) बड़ी आंत, (6) रेक्टम, (7) मलद्धारे, (8) यकृत (9) पेनक्रियाज, (10) पित्ताशय।

(1) **मुंह** –मुंह से पाचन संस्थान की शुरुआत होती हैं। यह एक गुहिका हैं। जिसमें सामने, दाहिने व बायें तरफ दांत होते हैं जो गालों के व होठों के द्वारा ढके रहतें हैं। ये मसूडों में फिक्स होते हैं। सर्वप्रथम खाना इसी मे जाता हैं। मुंह में ही लार की ग्रन्थियॉ लार का उत्सर्जन करती हैं जो भोजन में मिल जाता हैं। लार में भोजन को पचाने में मदद करने वाले इन्जाइम्स होते हैं, जो भोजन में मिल जाते हैं। दॉत भोजन छोटे–छोटे टुकडों में परिवर्तित कर देते हैं। जबान भोजन को इधर से

उधर पहुंचाने में मदद करती हैं, व जबान के द्वारा ही अलग–अलग स्वाद मालूम होता हैं। जब भोजन एक बोलस के रुप में हो जाता है तो जबान की मदद से भोजन, भोजन नली में चला जाता हैं इपीग्लाटिस–यह भोजन निगलने समय श्वांस नली को बन्द कर देता हैं।

(2) भोजन नली –यह एक खोखली नली होती हैं जो गले से शुरु होती हैं व अमाशय के उपरी भाग पर खुलती हैं। यह भोजन को मुंह से अमाशय तक पहुंचाती हैं।

(3) अमाशय – इसमें एक से डेढ़ से दो किलो तक भोजन रह सकता हैं।

कार्य :

1. यह भोजन को इकट्ठा रखता है।
2. आमेशय में भोजन पूरी तरह मिल जाता हैं।
3. अमाशय में पाचक रस निकलता हैं जो भोजन में मिल जाता हैं। अतः भोजन को पचने में आसानी होती हैं।
4. अमाशय में भोजन का कुछ हिस्सा पच जाता हैं।

(4) **छोटी आंतः–** यह करीब 25 फीट लम्बी होती हैं, यह अमाशय से शुरु होती हैं व इसका निचला हिस्सा बडी आंत में खुलता है।

इसके 3 भाग होते हैं :

1. डूयोडेनम–उपर का हिस्सा।
2. जेजुनम– बीच का हिस्सा ।
3. इलियम– नीचे का हिस्सा ।

इसमें खाना अमाशय से जाता हैं। डूयोडेनम में बाइलडक्ट व पेनक्रियेटिक डक्ट खुलती हैं व इसका रस भोजन में मिलता हैं जो भोजन को पचाने में मदद करता हैं। इसमें आंत की दिवाल सिकुडती है व फैलती हैं। अतः भोजन को पचाने में मदद करती हैं। दूसरे पेरिस्टालसिस मूवमेन्ट होते हैं। इसमें भोजन आगे सरकता हैं।

कार्य–

1. इसमें भोजन पाचक रस से मिलता हैं।
2. इससें भोजन पचता हैं व पचा हुआ भाग यह सोख लेती हैं।

(5) **बड़ी आंत –** इसके नीचे वाले भाग को रेक्टम कहते हैं। छोटी आंत से बड़ा होता हैं अतः इसे बडी आंत कहा जाता हैं। वैसे लम्बाई में यह छोटी आंत से कम लंबी होती है। इसमें भोजन छोटी आंत से आता हैं।

कार्य–

(1) यहां भोजन में से बचा हुआ पानी सोख लिया है। करीब 60 प्रतिशत से 80 प्रतिशत पानी सोखती हैं।

(2) सलाइन – सलाइन बडी आंत सोख लेती हैं।

(3) ग्लूकोज यह 6 ग्राम ग्लूकोज को एक घन्टे में सोख लेती हैं। अतः 5 प्रतिशत ग्लूकोज हम रेक्टम के द्वारा दे सकते हैं।

(4) दवाईयॉ–कुछ दवाईयॉ भी यह सोख लेती हैं।

(5) जो पदार्थ शरीर के लिए उपयोगी नही होते उन्हें यह शरीर के बाहर मल द्वारा निकाल देती हैं।

(6) यकृत – यह शरीर की सबसे बडी ग्रन्थि होती है। यह पेट में दाहिने व उपर की और पसलियों के पीछे होता हैं। इसका वजन पुरुष में 1.4 से 1.6 किलोग्राम व स्त्रियों में 1.2 में 1.4 किलोग्राम होता हैं।

यकृत के कार्य– यह शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग हैं। यह निम्नलिखत कार्य करता हैं।

1. ऑत से सोखे गये पदार्थो को यह उतकों के उपयोगी पदार्थो में बदल देता हैं तथा यह व्यर्थ, विषैले पदार्थो को बाइल रस के द्वारा आंत में पहुंचा देता हैं जो टट्टी व मूत्र द्वारा बाहर निकाल दिये जाते हैं।

कार्बाहाइड्रेट–

1. यह कार्बोहाइड्रेट को ग्लूकोज में परिवर्तित करता हैं।
2. यह ग्लायकोजन को सुरक्षित रूप से जमा कर लेता है व जब रक्त से ग्लुकोज कम हो जाता है तो जमा ग्लायकोजन को रक्त में ग्लूकोज के रूप में पहुंचा देता हैं अतः यह रक्त में ग्लूकोज का प्रतिशत व्यवस्थित रखने में सहायता करता हैं।

वसा–

(1) वसा को कारबोलिक एसिड व पानी के अंतिम पदार्थ में तोड देता है।

(2) यह पितृ के लवण बनाता है जो वसा को पचाने व सोखने में मदद करते हैं।

रक्त–

(1) यह भ्रूण में रक्त के लाल कणों को बनाता हैं।

(2) यह रक्त के लाल कणों के नष्ट होने में भी भाग लेता है।

(3) यह रक्त से बिलिरुबिन को हटाता हैं।

(4) रक्त का थक्का जमाने के लिए प्रोथ्रोम्बिन तथा फाईब्रीनोजन का निर्माण विटामिन 'के' की सहायता से करता हैं।

(5) यह रक्त के तरल भाग के प्रोटिन का निर्माण करता हैं।

(6) यह चिकनाई, आयरन (लोह तत्व) को सुरक्षित जमा रखता है व विटामिन ए व डी को भी सुरक्षित जमा रखता है व जरुरत होने पर शरीर के उतकों को पहुंचाता हैं।

(7) यह भारी मेटल्स, विषाणु, विषैले पदार्थ व दवाईयों को बाईल रस के द्वारा ऑत में पहुंचाता हैं जहां से उनका विसर्जन मूत्र तथा मल के द्वारा हो जाता हैं।

(8) यह कोलेस्ट्राल व बाईल पिगमेन्ट का भी विसर्जन बाईल रस के द्वारा करता हैं।

(9) कुछ दवाईयॉ जैसे स्ट्रिकनिन, निकोटिन इत्यादि यकृत के द्वारा नष्ट कर दी जाती हैं।

(10) यकृत कुछ कीटाणुओं को नष्ट कर देते हैं।

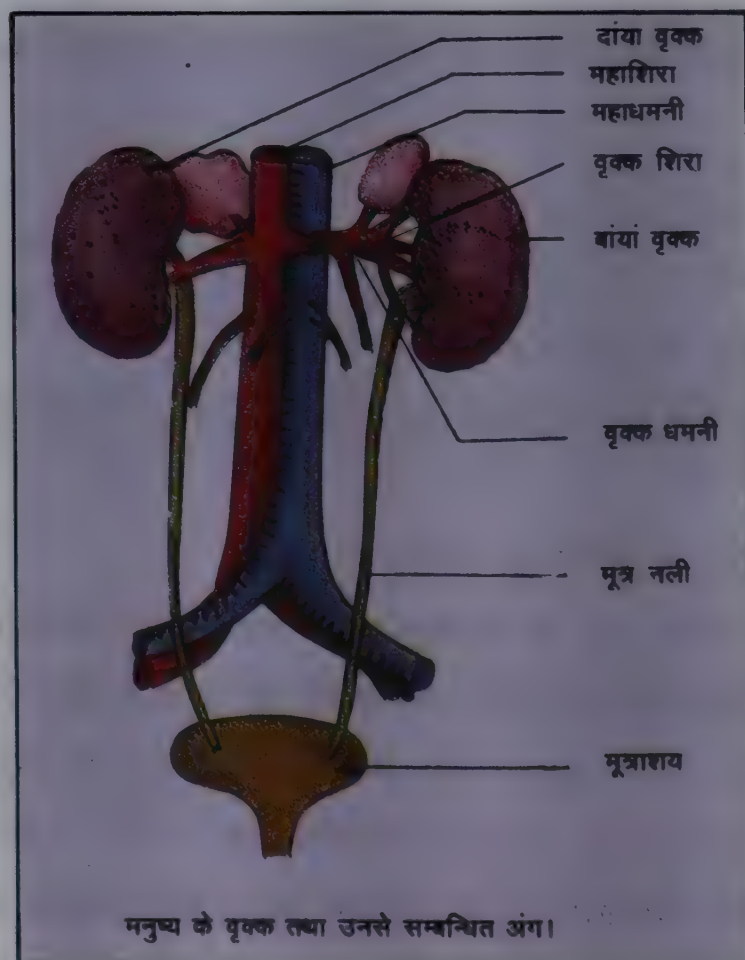
4. विसर्जन क्रिया

विसर्जन क्रिया के द्वारा शरीर अपनी अनुपयोगी वस्तु को बाहर निकाल देता है अगर किसी कारण से इन वस्तुओं को बाहर निकालने से असमर्थ हो जाता हैं तो विभिन्न प्रकार के रोग हो जाते हैं व मनुष्य का जीवन संकट में पड़ जाता हैं।

विसर्जन क्रिया में निम्न अंग भाग लेते हैं।

(1) गुर्दे, (2) त्वचा, (3) फेफड़े, (4) पाचन संस्थान, (5) लार की ग्रन्थि, (6) यकृत ।

(1) गुर्दा – ये कमर के हिस्से में रहतें हैं ये दो होते है एक दाहिनी तरफ रहता हैं दूसरा बांयी तरफ। दांया गुर्दा बायें की अपेक्षा थोड़ा नीचे रहता हैं। इसका वजन लगभग 140 ग्राम होता हैं। ये फलि के आकार के होते हैं। इनमें करीब 10 लाख नेफ्रान्स होते हैं। इनमें रक्त आता हैं। साधारणतया इनमें से 150 लीटर रक्त प्रतिदिन निकलता हैं परन्तु सभी वापिस सोख लिया जाता हैं व करीब 1.1/2 लीटर मूत्र प्रतिदिन बाहर निकाल दिया जाता हैं।

मनुष्य के वृक्क तथा उनसे सम्बन्धित अंग।

कार्य–

(1) यह नाइट्रोजन व सल्फर की वस्तुओं का विसर्जन करती हैं जो कि शरीर के लिए उपयोगी नही हैं।

(2) यह शरीर में पानी का संतुलन बराबर रखती हैं।

(3) यह रक्त को पतला नही होने देती अतः रक्त का व कोशिकाओं का दबाव बराबर रखने में मदद देती हैं।

(4) यह श्शरीर सें विषैले पदार्थ व दवाईयों का विसर्जन करती हैं।

मूत्र नली –

ये दो नलियां होती हैं। •प्रत्येक एक एक गुर्दे में लगी होती हैं और मूत्राशय तक जाती हैं।

कार्य – ये गुर्दे से मूत्र मूत्राशय तक पहुंचाती हैं।

मूत्राशय –

यह मूत्र को जमा करता हैं। यह पेट के निचले भाग (पेड़ू) मे रहता हैं। इसमें 220 सी.सी. तक मूत्र रखने की गुंजाइश रहती हैं, परन्तु अलग–अलग मनुष्यों में यह अलग अलग रहती हैं। यह 12 सी.सी. सें 320 सी.सी.तक हो सकती हैं।

मूत्र मार्ग –

यह एक नली होती हैं जो मूत्राशय से निकलती हैं व बाहरी छिद्र तक जाती हैं। इसकी अन्दर की परतश्श्लेष्मा झिल्ली होती हैं। स्त्रियों का मूत्र मार्ग 1 से 1.1/2 इन्च लम्बा व पुरुष का मूत्र मार्ग 7 से 9 इंच लंबा होता हैं।

कार्य – यह मूत्र को मूत्राशय से बाहर निकाल देता हैं।

मूत्र करना–

मूत्र करने की इच्छा मूत्राशय में बढ़े दबाव के कारण होती हैं। जब 6 से 8 औंस मूत्र मूत्राशय में इकटठा हो जाता हैं तो दबाव बढ़ जाता हैं। अतः दिमाग में इम्पल्स आने पर मूत्राशय की मांसपेशियां सिुडिती हैं व स्फिंकटर ढ़ीले हो जाते हैं व पेट की मांसपेशियॉ भी सिकुड़ती हैं जिससें मूत्राशय से मूत्र, मूत्रमार्ग के द्वारा बाहर निकल जाता हैं।

त्वचा– यह श्शरीर का आवरण बनाती हैं। यह मुख्यतया दो परतों में होती हैं:

(1) इपीडरमिस, (2) डरमिस।

(1) इपीडरमिस–इसमें शिरायें व धमनियां नही होती हैं। अतः इनसे खून का दौर नही होता। यह अपना भोजन लिम्फ से प्राप्त करती हैं। इनमें नाड़ियां होती हैं।

(2) डरमिस इसमें निम्नलिखित होती हैं: 1. केपिलरी ब्लड वेसल्स 2. बालों की जडें 3. पसीना निकालने वाली ग्रन्थियॉं 4. सेबेसियस ग्लेन्ड

कार्य :–

(1) रक्षा यह चोट से, कीटाणुओं से, गर्मी सर्दी इत्यादि से शरीर की रक्षा करती हैं।
(2) इसके द्वारा गर्मी, सर्दी, दर्द इत्यादि महसूस होते हैं।
(3) यह शरीर का तापमान स्थिर रखने में मदद करती हैं।
(4) इसके द्वारा कुछ दवाईयॉं सोख ली जाती हैं जैसे बाम, विक्स इथाइल क्लोराइड इत्यादि।
(5) इसके द्वारा पानी, साल्ट इत्यादि का विसर्जन पसीने के द्वारा होता हैं।
(6) सबेशियस ग्लेन्ड से चिकना पदार्थ रिसता है जो त्वचा को चिकना रखने में मदद करता हैं।
(7) शरीर में जल व लवण को बैलेन्स बनाये रखने में मदद करती हैं।
(8) विटामिन डी सूर्य की किरणों से प्राप्त करती हैं जो शरीर के विकास में मदद करता हैं।
(9) यह वसा, पानी, लवण व ग्लूकोज को जमा करती हैं व आवश्यकता होने पर उतकों तक पहुॅचाती हैं।

फेफड़े – ये भी विसर्जन क्रिया में मदद करते हैं। इनके द्वारा कार्बन–डाई–ऑक्साइड का विसर्जन होता हैं तथा ये अल्कोहल इत्यादि कुछ दूसरे पदार्थो का भी विसर्जन करते हैं। कुछ मात्रा में ये पानी का भी विसर्जन करते हैं।

पाचन संस्थान– भोजन के उपयोगी पदार्थ ऑत के द्वारा सोख लिये जाते हैं व अनुपयोगी पदार्थ पाचन संस्थान में मल द्वारा निष्कासित कर दिये जाते हैं। इसके द्वारा कुछ दवाइयों का विषैले पदार्थ का भी विसर्जन किया जाता हैं।

लार की ग्रन्थि – कुछ हेवी मेटल्स का इसके द्वारा विसर्जन किया जाता हैं।

यकृत–

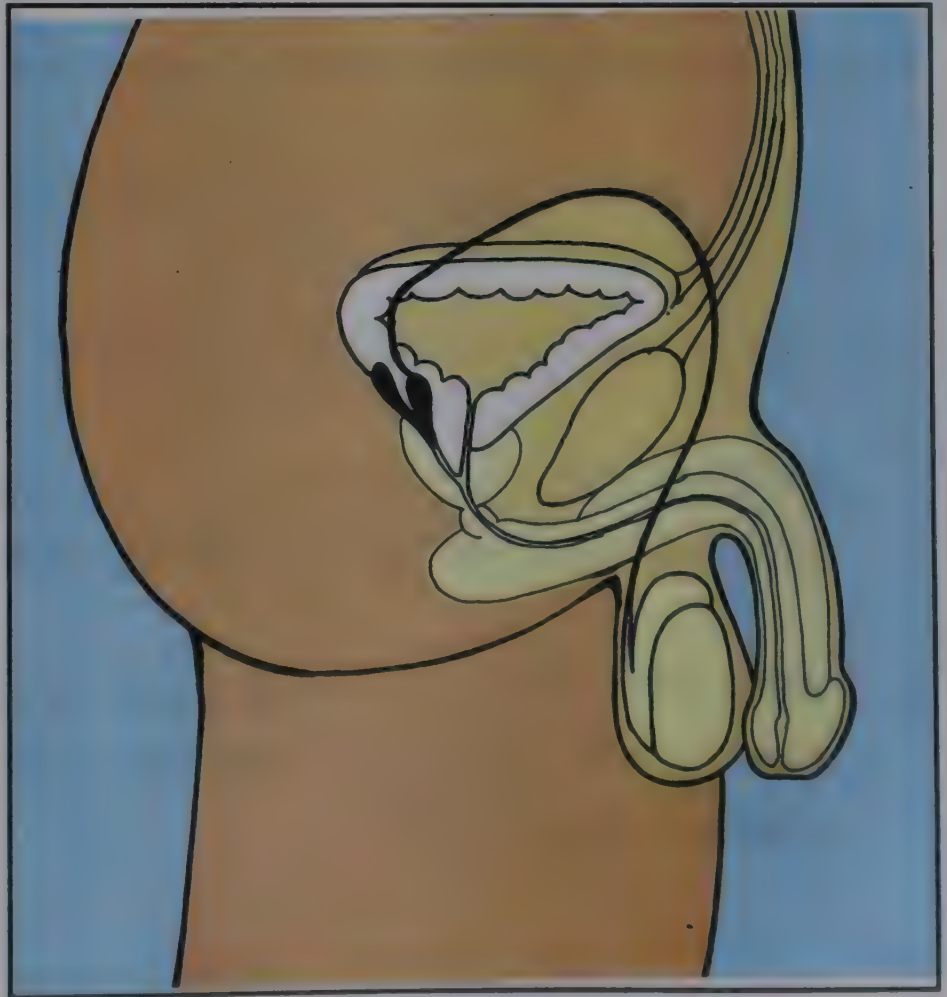
(1) इसके द्वारा बिलिरुबिन का विसर्जन किया जाता हैं।
(2) कुछ विषैले पदार्थ, कीटाणु, दवाईयों को यह बाइल रस के द्वारा आंत में पहुंचाता हैं। जहॉं मल द्वारा इनका विसर्जन कर दिया जाता हैं।

5. प्रजनन प्रबंध के अंग

प्रजनन के अंग जननांगी मार्ग बनाते हैं। जो मूत्र मार्ग से संबंधित होता हैं। महिलाओं में जनन अंग पेडू में होते हैं तथा पुरुषो के जनन अंग पेडू के बाहर होता हैं।

A पुरुष प्रजनन अंग :

पुरुष जन इन्द्रिय में निम्नलिखित प्रजनन अंग होते हैं :–

1. अंडकोश
2. अपिडिडायिमस
3. (शुक्राणुनली श्वास डिफरेन्स)
4. सेमिनल वेसिकल (शुक्राशय)
5. एजेक्यूलेटरी डक्ट
6. प्रोस्टेट (पौरुष ग्रन्थी)
7. शिशन
8. पोते
9. (यूरेथ्रा) (मूत्र मार्ग)

पुरुष जन इन्द्रिय

1. **अण्डकोष**– ये दो होते हैं, इनका आकार अण्डे की तरह होता हैं। ये पोते में स्परमेटिक कार्ड के द्वारा लटके रहते हैं। इसकी लंबाई 4 से 5 सें.मी. चौडाई 2.5 से.मी. व मोटाई 3 सें.मी. होती हैं। इसका वजन 10 से 14 ग्राम होता हैं।

कार्य–

(1) ये शुक्राणुओं का निर्माण करते हैं।

(2) टेस्टोस्टेरान का उत्सर्जन होता हैं।

2. **एपिडिडायिमस**– यह एक लम्बी पतली नली होती हैं। जो अण्डकोष के पीछे मुड़ी रहती हैं। इसी में से शुक्राणु अंडकोष से निकलकर वासडिफरन्स में आते हैं।

3. **वास डिफरेन्स (शक्राणु नली)** –यह एक लंबी नली होती हैं जो एपीडिडायमिस के निचले भाग से निकलती हैं व अंडकोश के पीछे और उपर जाते हुए स्परमेटिक कार्ड में प्रवेश करती हैं और पेड़ू में चली जाती हैं।

कार्य–

यह शुक्राणुओं को एपिडिडायिमस से लेकर इजेक्यूलेटरी डक्ट तक पहुंचाती हैं।

4. **सेमिनल वेसिकल (शुक्राशय)** – ये दो होते हैं व मूत्राशय की बेस की तरफ रहते हैं।

कार्य– इसमें एक प्रकार का रस बनता हैं जो वीर्य में मिल जाता हैं।

5. **इजेक्यूलेटरी डक्ट**– ये दो होती हैं। यह 2 सें.मी. लम्बी होती हैं। यह सेमिनल वेसिकल व शुक्राणु नली के द्वारा बनती हैं व प्रोस्टेटिक यूट्रिकल के खुलने के स्थान के पास खुलती हैं।

6. **प्रोस्टेट (पोरुष ग्रन्थी)**– यह एक बडी अखरोट के आकार की ग्रन्थि होती हैं तथा पेडू में मूत्राशय के नीचे स्थित रहती हैं, इसका वजन 8 ग्राम होता हैं। इसके बीच में ये यूरेथ्रा व इजेक्यूलेटरी डक्ट निकलते हैं।

कार्य–

(1) यह एक रस का उत्सर्जन करती हैं जो वीर्य की मात्रा बढाता हैं।

(2) इसका रस शुक्राणु की जिन्दगी व कार्य की क्षमता बढाता हैं।

7. **शिश्न** – यह गोल और लम्बा होता हैं। पीछे की ओर यह दोने जॉघो के बीच में जुडा रहता हैं व आगे का भाग स्वतंत्र रहता हैं व लटका रहता हैं। यह त्वचा से लटका रहता हैं। इसमें यूरेथ्रा खुलती हैं। शिशन के चमड़ी वाले भाग व ग्लान्स के जोड़ पर एक गड्ढा सा होता हैं जिसे गला कहते हैं। इसमें स्मीग्मा नामक पदार्थ रिसता है जिसमें विशेष प्रकार की गन्ध आती हैं।

कार्य–

(1) इसमें उत्तेजित होने वाले उत्तक होते हैं जिनके उत्तेजित होने पर यह कड़ा व खड़ा हो जाता हैं।

(2) इसी के द्वारा संभोग किया जाता हैं।

(3) यह मूत्र को यूरेथ्रा के द्वारा बाहर निकालता हैं।

8. **पोते**– यह एक थैली से अंग होता हैं, तथा ऐसी त्वचा का बना होता हैं जिसमें चर्बी नही होती हैं इसमें अण्डकोष स्परमेटिक कार्ड द्वारा लटका रहता हैं। स्परमेटिक कार्ड की लम्बाई बांयी ओर अधिक रहती हैं अतः बांयी ओर पोता ज्यादा लटका रहता हैं। गर्मी में और बुढापें में ये ज्यादा लटक जाते हैं। ठंड व जवानी में ये सिकुड़े हुए रहते हैं।

कार्य –

(1) ये अण्डकोष व स्परमेटिक कार्ड को सुरक्षित रखते हैं।

(2) पोते में अण्डकोष को घूमने के लिये काफी जगह होती हैं अतः इनमें चोट लगने की संभावना कम होती हैं।

(3) पोते की त्वचा काफी नरम होती हैं अतः सूजन आने पर यह काफी फेल जाती हैं।

9. **यूरेथ्रा**– यह 7 से 9 इंच लंबा होता हैं। यह मूत्राशय से निकलता हैं व ग्लान्स पर आकर बाहर की ओर खुल जाता हैं। यह प्रोस्टेट के बीच से निकलता हैं।

कार्य–

(1) यह मूत्र बाहर निकालता हैं।

(2) यह वीर्य बाहर निकालता हैं।

B स्त्री जननांग

यें बाहरी अंग व भीतरी अंग में विभाजित होते हैं।

बाहरी अंग–

इन्हें भग भी कहा जाता हैं इनमें निम्नलिखित अंग होते हैं:

(1) **मीन्स वेन्रिस** – यह पेडू के निचले भाग में, सिम्फायसिस प्यूबिस के सामने चर्बी की गद्दी होती हैं, यह भाग उभरा हुआ रहता हैं।

(2) **लेबिया मेजोरा** – इन्हें भग के होंठ भी कहा जाता हैं। यह लगभग तीन इंच लम्बे होते हैं। ये भाग दोनो किनारें बनातें हैं। यह त्वचा व वसा के द्वारा बना होता हैं।

(3) **क्लाइटोरिस** – यह योनी की चोटी पर होता हैं, उत्तेजना की अवस्था में यह खडा हो जाता है। यह पुरुष के शिश्न का प्रति उत्तर हैं।

(4) **वेस्टिब्यूल** – दोनो ओर लेबिया होता हैं क्लाइटोरिस के पीछे मूत्र मार्ग खुलता हैं। हाईमन एक पतली छेददार पर्त होती हैं। यह योनी के द्वार पर रहती है व भीतरी तथा बाहरी जननांग को पृथक करती हैं। प्रथम संभोग के समय हाइमन फट जाती हैं।

भीतरी अंग :

योनी : यह एक पेशीय नली होती हैं गर्भाशय तक जाती हैं। यह 7.5 से.मी. से 9 से.मी. लम्बी होती हैं व इसकी चौडाई आगे की अपेक्षा पीछे अधिक होती हैं। इसकी दीवारें सामान्यतः सम्पर्क में रहती हैं। यह मूत्राशय व रेक्टम के बीच में रहती हैं। यह सर्विक्स के निचले भाग को घेरती हैं।

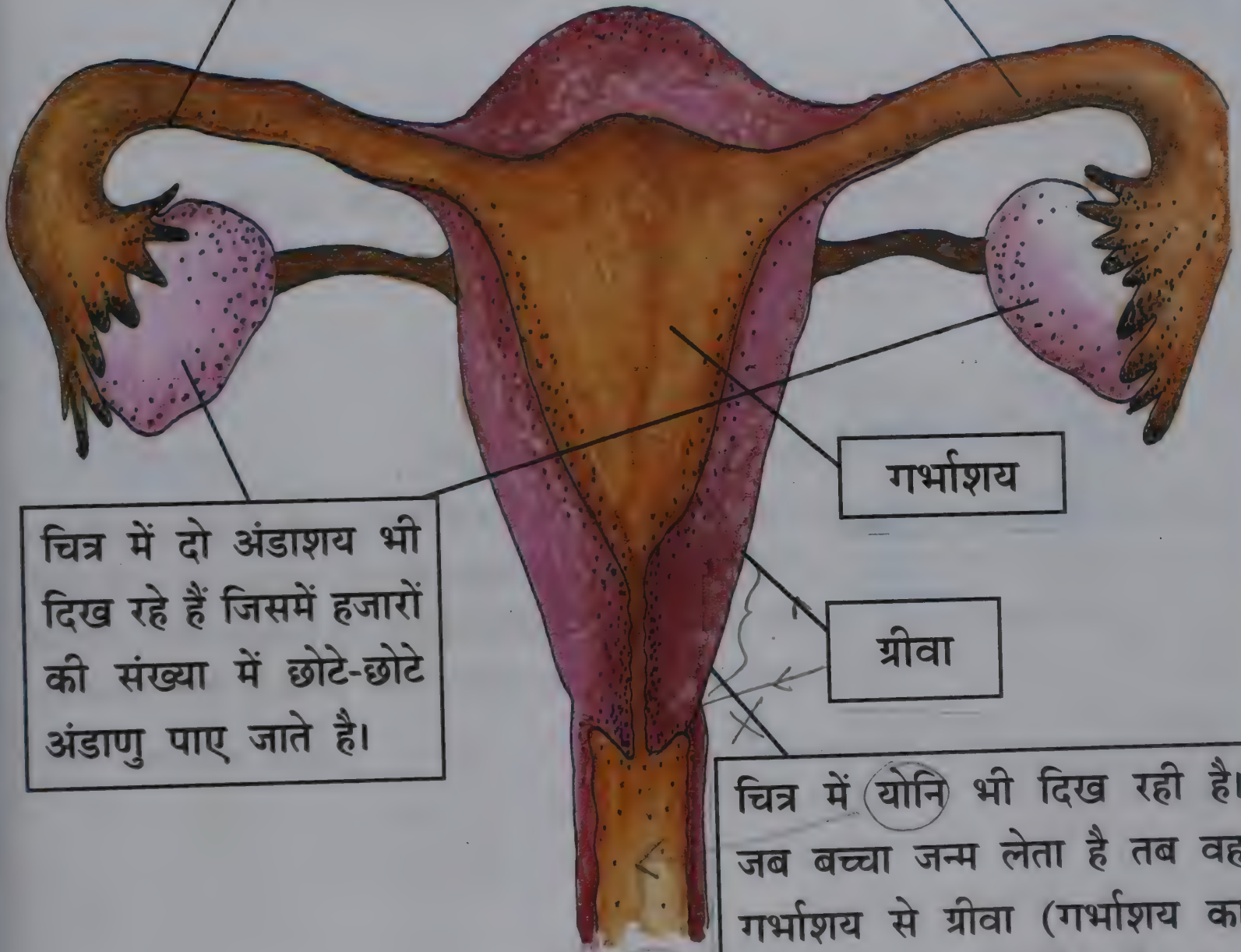
कार्य–

(1) यह संभोग के समय हिस्सा लेती हैं।

(2) माहवारी के समय रक्त बाहर निकालती हैं।

(3) वीर्य सर्वप्रथम इसी में इकट्ठा होता हैं उसमें से शुक्राणु गर्भाशय में चले जाते हैं।

गर्भाशय :– यह एक नाशपाती के आकार का खोखला अंग होता हैं। इसके पीछे मलाशय व सामने मूत्राशय होता हैं। यह मॉस पेशियों का बना होता हैं। इसकी लम्बाई 7.5 से.मी. चौडाई 5 से.मी. व मोटाई 2.5 से.मी. होती हैं। इसके 3 भाग होते हैं।

गर्भाशय में से दो नलियाँ भी निकलती है, जिन्हें अंड-वाहिनियां या फैलोमियन ट्यूबस भी कहते हैं।
गर्भाशय
ग्रीवा
चित्र में दो अंडाशय भी दिख रहे हैं जिसमें हजारों की संख्या में छोटे-छोटे अंडाणु पाए जाते है।
चित्र में योनि भी दिख रही है। जब बच्चा जन्म लेता है तब वह गर्भाशय से ग्रीवा (गर्भाशय का मुँह) से होता हुआ योनि से बाहर निकलता है। क्या तुम कल्पना कर सकती हो कि बच्चे को जन्म लेते वक्त इन सबको फैलाकर कितनी जगह बनानी पड़ती होगी।

(1) **फण्डस**– यह सबसे उपर का भाग होता हैं तथा उभरा हुआ होता हैं।

(2) **बॉडी**– बॉडी व फन्डस के जोड़ पर गर्भाशय की नलियॉ खुलती हैं। यह उपर से नीचे की तरफ सकरी होती जाती हैं।

(3) **सर्विक्स**– यह 2.5 से.मी. लम्बी होती हैं तथा गोल होती हैं। इसका कुछ भाग योनी में रहता हैं व खुलता हैं।

कार्यः–

(1) शुक्राणु इसी के द्वारा गर्भनली में जाते हैं।

(2) गर्भकाल में शिशु का विकास इसी में होता हैं।

गर्भनली ये दो होती हैं। ये 10 से.मी. लम्बी होती हैं व सलाई जितनी मोटी होती हैं। इसका एक सिरा गर्भाशय में फन्डस व बॉडी के बीच में खुलता हैं।

कार्य–

(1) अण्डे को अण्डाशय से गर्भाशय तक पहुंचाती हैं।

(2) अण्डे का व शुक्राणु का मिलन इसी नली में होता हैं।

अण्डाशय– ये पुरुष के अण्डकोष को प्रति उत्तर हैं। ये बादाम के आकार की दो ग्रन्थियां होती हैं। इनमें से प्रत्येक गर्भाशय के एक एक ओर होती हैं। इसमें अपरिपक्व अंडाणुओं की एक बडी संख्या होती हैं। इसे प्रारंभिक अंडक कहते हैं। मासिक धर्म के प्रत्येक चक्र में, इनमें से एक प्रारंभिक अण्डक परिपक्व होने लगता हैं तथा शीघ्र ही इसका विकास हो जाता हैं इस प्रकार यह एक बार बायी और व दूसरी बार दाहिनी और से निकलता हैं।

कार्य–

(1) अंडाणु उत्पन्न करना ।

(2) इस्ट्रोजन उत्पनन करना ।

(3) प्रोजेस्ट्रान उत्पन्न करना, मासिक धर्म का नियंत्रण

स्तन– स्त्री जननांग का सहायक जननांग है। इनमें से दूध का उत्र्सजन होता हैं। यह स्त्री और पुरुष दोनो में पाई जाती हैं। परन्तु पुरुषों में यह प्रारंभिक होती हैं। इनका वजन व आकार भिन्न भिन्न होता हैं। तरुणाई में ये बढ़ने लगती हैं। गर्भ के समय और प्रसव के बाद ये बढ़ जाते हैं। बुढापे में यह सिकुड़ जाते हैं। स्तन सामने की तरफ उभरे हुए रहते हैं तथा इनके बीच में एक उभार रहता हैं उसे चूचक कहते हैं। इसकी मांसपेशी में सिकुड़न होने पर यह खडा हो जाता हैं । तरुणाई में इसका रंग गुलाबी होता हैं परन्तु प्रथम प्रसव के पेट में होने के दूसरे माह में इसका रंग कत्थई

हो जाता हैं। चूचक के आधार के पास सबेसियस ग्रन्थियॉ होती हैं जिनमें से चिकना तरल रिसता हैं जो चूचक को कोमल रखता हैं। चूचक के उपर 15 से 20 छेद होते हैं जो ग्रन्थि की नलियों के मुंह होते हैं।

कार्य –

(1) जन्म के समय स्त्री व पुरुष दोनो की छाती से दूध रिसता हैं

(2) बच्चे के लिए दूध रिसता है।

6. नाड़ी संस्थान

इस संस्थान को मास्टर ऑफ सिस्टम भी कहते हैं क्योंकि यह संस्थान सभी संस्थानों पर नियंत्रण करती हैं। यह शरीर के दोनो भागों से एक सरीखे फेली रहती हैं। यह दो भागो में विभाजित की जा सकती हैं:

(1) मस्तिष्क

(2) स्पायनल कार्ड

(1) मस्तिष्क– मस्तिष्क में रक्त का दौरा बहुत होता हैं। 250 से 400 सी.सी. रक्त एक मिनिट में दिमाग का दौरा कर लेता हैं। इसी प्रकार दिमाग में ऑक्सीजन की आवश्यकता भी अधिक होती हैं।

यह ग्रे मेटर व व्हाईट मेटर का बना होता हैं। ग्रे मेटर बाहर की तरफ व व्हाईट मेटर अन्दर की तरफ होता हैं।

(2) स्पायनल कार्ड– यह दिमाग से निकलता हैं व रीड़ की हड्डी के बीच में से गुजरता है। इसमें से 31 जोड़े स्पायनल नाडी के निकलते हैं बांकी बची जगह में सेरिब्रोस्पायनल फलूड (रस) भरा रहता हैं।

कार्य:–

1. ये मॉसपेशियों की सिकुड़न व फैलाव मे मदद करते है।
2. इनके कारण ग्रन्थियों से रस निकलता हैं।
3. शरीर पर कोई भी वस्तु इन्ही के द्वारा महसूस होती हैं
4. इन्ही के द्वारा दर्द महसूस होता हैं।
5. सूंघना, स्वाद इत्यादि इन्ही की सहायता से मालूम होता हैं।
6. पेशाब व दस्त की जानकारी इन्ही की सहायता से होती है।
7. इन्सान का सोचना, याद करना, लिखना, पढना इन्ही के द्वारा होता हैं।
8. देखना, सुनना इन्ही के द्वारा होता हैं।

प्रश्नावली

1. विटामिन डी का निर्माण..मे होता हैं।
2. हडिडयों का तीन महत्त्वपूर्ण कार्य ....।
3. स्पायनल कार्ड ....के बीच स्थित रहता है ।
4. अग्रबाहु में हड्डियों की संख्या ....होती हैं।
5. शुद्ध खून हृदय के ....तरफ रहता हैं।
6. छाती और उदर के बीच की मांसपेशी को ....कहते हैं।
7. लार में ....नामक पदार्थ रहता है। जो भोजन पचाने में मदद करता हैं।
8. शरीर में रासायनिक फैक्टरी का कार्य करने वाले अंग .... .है ।
9. पाचन के लिये छोटी आंत में..और ....नली द्वारा रस पहुंचता हैं।
10. गुर्दे के द्वारा प्रतिदिन..लीटर रक्त को फिल्टर किया जाता हैं।

1. हृदय रक्त का संचार क्यो करता हैं ?
2. उत्सर्जन किन अंगो द्वारा होता है ?
3. अंडकोष के कार्य क्या है ?
4. अण्डाशय के क्या कार्य हैं ?
5. स्पाइनल कार्ड के कार्य बतायें ?

तीसरा सप्ताह

रोगी परीक्षण

चौथा सप्ताह

आहार व पोषण

अध्याय ४

स्वास्थ्य रक्षक के द्वारा रोगी परीक्षण

उद्देश्य

जब कोई बीमार आपके पास आए तो उससे क्या–क्या सवाल पूछना है, किस तरह से उसका पूरा परीक्षण करना है व क्या सावधानी रखना है। यह सब जानना व सीखना आवश्यक है।

अ. स्वास्थ्य परीक्षण के लिये स्वास्थ्य रक्षक के पास सामान की सूची –

(1) टार्च, (2) टेप, (3) वजन लेने की मशीन, (4)चम्मच या टंग डिप्रेसर, (5) थर्मामीटर,

(6) रूई एवं कामन पिन, (7) हाथ घड़ी।

ब. स्वास्थ्य परीक्षण के दौरान सावधानियां–

– सर्वप्रथम रोगी को देखते समय अच्छा प्रकाश हो, जहां तक हो सके दिन को रोशनी में रोगी को देखे या फिर टार्च की पर्याप्त रोशनी में देखें।

– जो भाग देखना हो, उसे अच्छे से खुला करें (कपड़े ढीले कर दें)

स. परीक्षण के बिन्दु –

स–1 सर्वप्रथम रोग का इतिहास प्राप्त करें। प्रभावित व्यक्ति के अलावा मां बाप, पति–पत्नी एवं अन्य सदस्यों से जानकारी प्राप्त करें। इतिहास निम्न बिन्दुओं के आधार पर प्राप्त करें।

नाम उम्र, लिंग, पता, तकलीफ –

निम्नलिखित प्रश्नों को अवश्य पूछें:–

अभी आपको क्या परेशानी है ?

आपको किस तरह आराम मिलता है?

किस तरह आपकी तबियत और ज्यादा बिगड़ती है ?

यह रोग कब और कैसे शुरू हुआ ?

क्या यह रोग आपको इससे पहले भी था? क्या यही रोग आपके परिवार या पड़ोस में किसी को था, या है?

रोग के बारे में ज्यादा से ज्यादा जानने के लिए प्रश्न पूछना जारी रखें।

उदाहरण के लिए यदि रोगी को दर्द हो रहा है तो उससे पूछिए :–

दर्द कहां पर है ? (उससे कहिए कि वह अपनी उंगली को ठीक उस जगह पर रखें)

दर्द हर समय एक सा रहता है या कभी–कभी होता है?

दर्द किस तरह का है ? (तेज? धीमा–धीमा ? या जलन की तरह?)

क्या आप तब भी सो सकते हैं जब दर्द हो ?

क्या खाया पिया ?

भूख, टट्टी, पेशाब की माहती भी लें।

यदि रोगी छोटा सा बच्चा हो, जो बातचीत न कर सकता हो तो दर्द के प्रकट चिन्हों को देखिए। उसकी विधियों (हिलने डुलने) और रोने के ढंग को देखिए (उदाहरण के लिए जिस बच्चे के कान में दर्द हो, वह कभी–कभी अपने सिर के उस हिस्से को मलता है या अपने कान को खिंचता है)।

स–2 परीक्षण के बिन्दु –

- रोगी की हालत– सामान्य/चिड़चिड़ापन/बेहोशी सी (गंभीर)
- वजन एवं उँचाई
- ताकत – (उठ बैठ सकता है या नहीं)
- चेहरा कैसा है – स्वास्थ्य, बीमार
- तापमान

– सीना व पेट का आकार

– थायरायड ग्रंथी

– नाखून....................

मुंह, जीभ और गला

व्यक्ति कम बीमार हो या ज्यादा, उसके मुंह, जीभ और गले की जांच जरूर कीजिए।

यदि मुंह के अंदर किसी कोने में घाव हो या वह हिस्सा चटक गया हो तो यह विटामिनों की कमी का लक्षण है देखिए।

जीभ के रंग और दिखावट को देखिए :

- पीली और सपाट – खून की कमी
- नीली – सांस या हृदय संबंधी रोग
- सूखी जीभ निर्जलन पानी की कमी की निशानी है।
- जीभ पर सफेद रंग के चकतों का मतलब है कि व्यक्ति को चित्ती रोग है।
- मुंह के अंदर या जीभ पर ठीक न हो रहा पुराना घाव कैंसर हो सकता है। यह उन लोगों में आम है जो तंबाकू और चूने वाला पान खाते हैं। ऐसी स्थिति में स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की सलाह जरूर लें।

- गले के अंदर वाला भाग देखने के लिए जीभ को चम्मच के पिछले हिस्से से दबायें। अंदर देखने के लिए एक बैटरी (टार्च) सहायक होगी।

गले के अंदर वाले भाग में जीभ की पिछली तरफ उभरी छोटी–मोटी गिल्टियों को टांसिल कहते हैं। जब ये टांसिल बढ़ जाते हैं तो गले की गिल्टियों सूजन (टांसिलाइटिस) कहते हैं। इन गिल्टियों के बढ़ने से बच्चे को बुखार हो जाता है। बच्चों में बुखार आदि का यह रोग एक प्रमुख कारण है।

छोटे बच्चे के टांसिलों पर और गले के अंदर पिछले हिस्से में सफेद या भूरे रंग के चकते जम जायें तो इसका मतलब हो सकता है कि बच्चे को रोहिणी रोग (डिपथीरिया) है।

आंखें

रोगी की आंखों के सफेद भाग के रंग की ओर ध्यान दीजिए। क्या उसका रंग सामान्य है, या लाल है या पीला है ? रोगी की दृष्टि (नजर) में आये परिवर्तन की भी जांच करें।

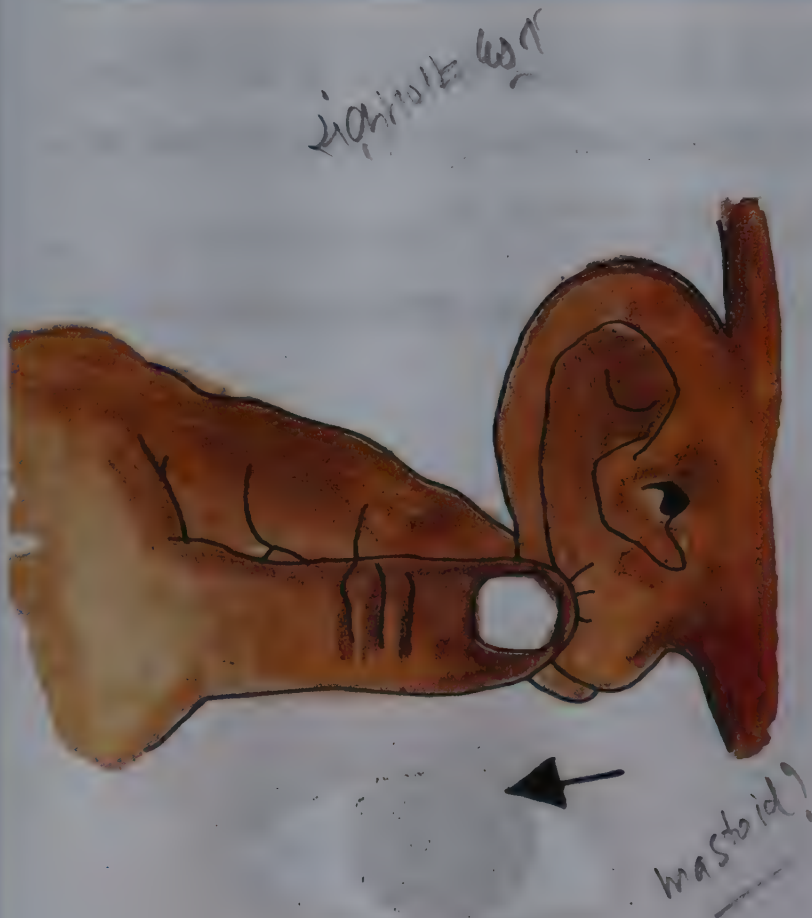
रोगी से कहें कि वह अपनी आंखों को धीरे–धीरे उपर नीचे और एक दिशा से दूसरी दिशा की ओर घुमाये। झटके लगने या अनियमित संचालन का मतलब है कि रोगी के मस्तिष्क की क्षति के लक्षण हैं।

आंख के तारे (आंख के बीचों–बीच दिखाई देने वाली काली खिड़की) के आकार की ओर भी विशेष ध्यान दें। यदि तारे बहुत बड़े हैं तो व्यक्ति प्रघात की स्थिति में है। यदि वे बहुत छोटी हैं तो इसका अर्थ है कि व्यक्ति पर जहर का प्रभाव है या कुछे दवाओं का असर (परिणाम) है।

दोनों आंखों को ध्यान से देखते हुए विशेष रूप से इस बात की जांच कीजिए कि दोनों आंखों के तारे के आकार में काई अंतर तो नहीं हैं।

- तारे के आकार में परिवर्तन आ जाये तो रोगी को तत्काल डाक्टरी सहायता मिलनी चाहिए।
- यदि आंख का तारा बड़ा है और आंख में तेज दर्द भी है तो इसके परिणामस्वरूप कै (उल्टी) हो सकती है। उस स्थिति में रोगी को शायद सबलबाय (ग्लाउकोमा) रोग है।
- यदि आंख का तारा छोटा है और आंख में तेज दर्द भी है तो इसे खतरनाक छूत का रोग आईराइटिस (IRITIS) हो सकता है।
- यदि ऐसे व्यक्ति की आंखों के तारों में अंतर आ जाये जो बेहोश हो या जिसे हाल ही में सिर में चोट लगी हो तो इसका मतलब है कि उसे मस्तिष्क की क्षति (ब्रेन डैमेज) हो गयी है। ये लक्षण आघात (स्ट्रोक) के भी हो सकते हैं।

उस व्यक्ति के आंख के तारों की तुलना अवश्य करें जो बेहोश हो या जिसके सिर में चोट लगी हो।

कान

जब आप किसी ऐसे व्यक्ति (विशेष रूप से बच्चे) की जांच कर रहे हों जिसे बुखार या सर्दी–जुकाम हो तो उसके कानों को जरूर देखें कि उनमें पीड़ा या छूत के लक्षण तो नहीं। यदि एक बच्चा रोने–चिल्लाने के साथ ही अपने कानों को भी रगड़ता या खींचता है तो प्रायः उसके कानों में कोई छूत का रोग होता है।

यदि कर्ण–पाली (लहरी) के पीछे की चमड़ी लाल है तो उसे दबाकर देखिए। इस तरह अगर बहुत ज्यादा दर्द हो तो मतलब है कि हड्डी को छूत लग गयी है। उस स्थिति में व्यक्ति को तेज बुखार होता है और वह बहुत बीमार दिखाई देता है।

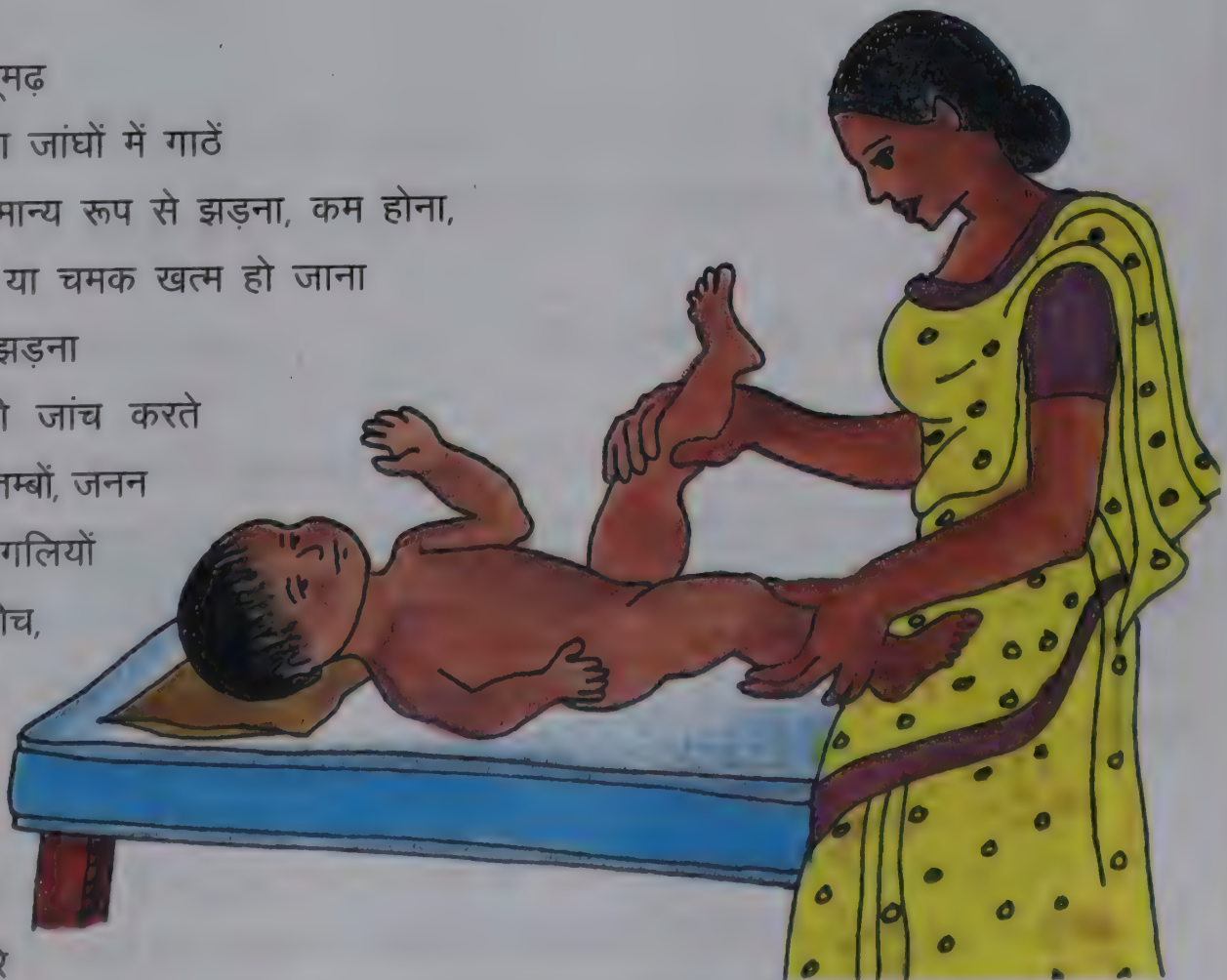
कान के अंदर देखने के लिए अपनी उंगलियों से कान को धीरे से खींचिए। यदि इस तरह दर्द बढ़ता है तो छूत कान की नली (इयर केनाल) में है।

लाली या पीब के लिए कान के भीतरी हिस्से की जांच करें। इस जांच के लिए छोटी बैटरी बहुत सहायक होगी। लेकिन याद रखें कान के अंदर तिनका, सलाई या कोई दूसरी सख्त चीज न डालें।

इस बात का ठीक–ठाक पता लगायें कि व्यक्ति एक कान से बहरा तो नहीं या उसे एक कान से उंचा तो सुनाई नहीं देता।

चमड़ी

रोग चाहे कितना भी साधारण हो, रोगी की चमड़ी की जांच अवश्य करें। बच्चों और छोटे शिशुओं को पूरी तरह से नंगा करके देखना चाहिए। हर उस चिन्ह की ओर ध्यान दीजिए जो सामान्य रूप से शरीर पर नहीं होता। जैसे कि :–

- घाव (सोर)
- ददोरा (चकत्ता–रैशज या वैल्ट)
- जख्म (चोट)
- मॉस फटना
- दाग, चकत्ते या दूसरे असामान्य चिन्ह
- प्रदाह (जलन)
- सूजन
- गिल्टियां या गूमढ़
- गर्दन, कांछो या जांघों में गाठें
- बालों का असामान्य रूप से झड़ना, कम होना, या उनका रंग या चमक खत्म हो जाना
- भौहों के बाल झड़ना
- छोटे बच्चों की जांच करते समय उनके नितम्बों, जनन संबंधी स्थान, उंगलियों और अंगूठों के बीच, कानों के पीछे और बालों को जरूर देखिए कि कहीं वहां जुएं, दाद, ददौरे या घाव तो नहीं हैं।

नब्ज (धड़कन)

नब्ज की गति देखने के लिए अपनी दो उंगलियां व्यक्ति की कलाई पर रखें (जैसा कि तस्वीर में दिखाया गया है। अंगूठे से नब्ज कभी न देखें।

अगर आपको कलाई में नब्ज नहीं दिखाई दे रही तो व्यक्ति के गले पर स्वर–मंजुषा (वायस बाक्स) पर उंगलियां रखें।

या सीधे से अपना कान रोगी की छाती पर टीका कर दिल की धड़कन सुनें।

नब्ज की शक्ति, गति और नियमितता पर ध्यान दीजिए। अगर आपके पास घड़ी है तो प्रति मिनट के हिसाब से नाड़ी (नब्ज) की गति को गिनें।

आराम के समय नब्ज की सामान्य गति

वयस्क .... 60 से 80 प्रति मिनट

बच्चे .... 80 से 100 प्रति मिनट

शिशु .... 100 से 140 प्रति मिनट

यदि आपके पास घड़ी नहीं है तो रोगी की नब्ज की गति को अपनी नब्ज की गति के साथ मिलाकर आप अनुमान लगा सकते हैं। लेकिन ऐसा करने से पहले आप थोड़ी देर आराम जरूर कर लें, क्योंकि चल कर आने के कारण नब्ज की गति सामान्य से तेज होगी।

यदि व्यक्ति भयभीत या घबराया हुआ हो या उसे बुखार हो या उसने व्यायाम किया हो और या उसे बहुत तेज दर्द हो रहा हो तो उसकी नब्ज काफी तेज हो जाती है। प्रायः बुखार की प्रत्येक डिग्री वृद्धि के पीछे नब्ज की गति में 20 धड़कन की तेजी आती है।

जब व्यक्ति बहुत बीमार हो तो बार–बार उसकी नब्ज की गति, तापमान और सांस लेने की संख्या कागज पर लिखते रहें।

- कमजोर और तेज नब्ज का मतलब हो सकता है कि व्यक्ति प्रघात (Shok) की स्थिति में है।
- बहुत तेज, बहुत धीमी या अनिश्चित नब्ज का अर्थ हो सकता है कि व्यक्ति को हृदय रोग है।
- तेज बुखार होते हुए भी यदिनब्ज की गति धीमी है तो यह मोतीझरा (टायफायड) की निशानी हो सकती है।

विशेष परीक्षण –

– मस्तिष्क

– बोलचाल में फरक

– समझ में फरक

– हाथ पैर हिलाने डुलाने में फरक

– सुई के स्पर्श में फरक

– पैरों की/हाथों की उंगलियां चलाने में फरक

श्वसन या सांस लेना (रेस्पीरेशन)

इस बात पर विशेष ध्यान दीजिए कि रोगी सांस कैसे लेता है। उसके सांस लम्बे–लम्बे हैं या छोटे–छोटे। सांस जल्दी–जल्दी लेता है या धीरे–धीरे? क्या उसे सांस लेने में कठिनाई होती है यह भी देखें कि सांस लेते समय उसकी छाती दोनों, ओर से एक बराबर उठती गिरती है।

यदि आपके पास घड़ी है तो उसके सांसों की गति को प्रति मिनट के हिसाब से गिनें। बड़े बच्चों और वयस्कों के लिए प्रति मिनट 12 से 20 सांस सामान्य हैं। बच्चों के सांसों की सामान्य गति 30 सांस

प्रति मिनट है। शिशुओं के सांसों की सामान्यगति 40 है। जिन लोगों को तेज बुखार या श्वसन संबंधी रोग (जैसे कि निमोनिया) हो, उनके सांसों की गति सामान्य से अधिक होती है। यदि एक रोगी एक मिनट में 40 छोटे–छोटे सांस लेता है तो प्रायः वह निमोनिया से पीड़ित होता है।

यदि आपके पास घड़ी नहीं है तो अपनी नब्ज क`साथ समय का हिसाब लगाकर रोगी के सांसों की गिनती कीजिए।

यदि रोगी आपकी नब्ज की चार धड़कनों (स्पंदनों) पर एक बार सांस लेता है तो यह सामान्य श्वसन गति है। यदि वह हर दो या तीन धड़कनों के पीछे एक सांस लेता है तो इसका मतलब है कि वह सामान्य से तेज सांस ले रहा है।

सांसों की ध्वनि को ध्यान से सुनें। उदाहरण के लिए :

- सांस लेते समय सीटी बजे या घरघराहट होती हो तो सांस लेने में कठिनाई हो तो इसका मतलब दमा हो सकता है।
- यदि बेहोश आदमी के सांसों में खर्राटों या गड़गड़ाहट की आवाज आती है तो समझना चाहिए कि उसके गले में जीभ या बलगम (कोई लेसदार चीज या पीब) फंस गया है जिसके कारण हवा आने जाने में कठिनाई हो रही है।
- रात को सोते समय अचानक सांस उखड़ने लगे तो इसका मतलब है कि रोगी को गंभीर हृदय रोग है।

जांच करें कि जब व्यक्ति सांस लेता है तो क्या उसके गले के कोने और छाती की पसलियों के बीच मांस अंदर खिंचता है। इसका मतलब यह है कि व्यक्ति के अंदर हवा कठिनाई से जा रही है। इस अवस्था में गले में कुछ अटका हो सकता है। निमोनिया, दमा, या फेफड़ों का सूजन हो सकता है।

यदि कोई व्यक्ति सांस संबंधी शिकायत करे तो उससे निम्नलिखित सवाल पूछिए:

- छाती में कहीं दर्द ? यदि सांस लेते और खांसते समय दर्द बढ़ जाता है और कन्धे के बल करवट लेकर लेटने से आराम मिलता है तो यह निमोनिये की शुरूआत हो सकती है।
- यदि चलने, दौड़ने या सीढ़ियां चढ़ने से छाती में दर्द होता है और आराम करने से उसमें कमी आती है तो यह हृदय रोग हो सकता है।

यदि व्यक्ति को खांसी है तो उससे पूछिए कि क्या इसके कारण उसे नींद नहीं आती। यह भी देखें कि उसकी खांसी में बलगम आता है या नहीं और अगर आता है तो कितना, उसका रंग क्या है ? उसमें खून तो नहीं आता ?

- सुबह उठने पर सूखी खांसी प्रायः धूम्रपान के कारण होती है।
- खांसी के साथ काफी मात्र में सफेद रंग के बलगम के आने का मतलब है कि व्यक्ति को फेफड़ों की सूजन या श्वांस नली में सूजन है।
- खांसी के साथ पीले रंग का सख्त बलगम आये तो व्यक्ति को निमोनिया या फेफड़ों का व्रण हो सकता है।
- खांसी के साथ रक्त मिश्रित बलगम आये और शाम को बुखार हो जाता हो और वजन लगातार कम हो रहा हो तेा व्यक्ति को तपेदितक हो सकता है। यदि रोगी की आयु 40 वर्ष से ऊपर है और वह बहुत ज्यादा धूम्रपान करता है तो उसे फेफड़ों का कैंसर हो सकता है।
- खंखार का परीक्षण – रंग, खून, बदबू

पेट (पेडू)

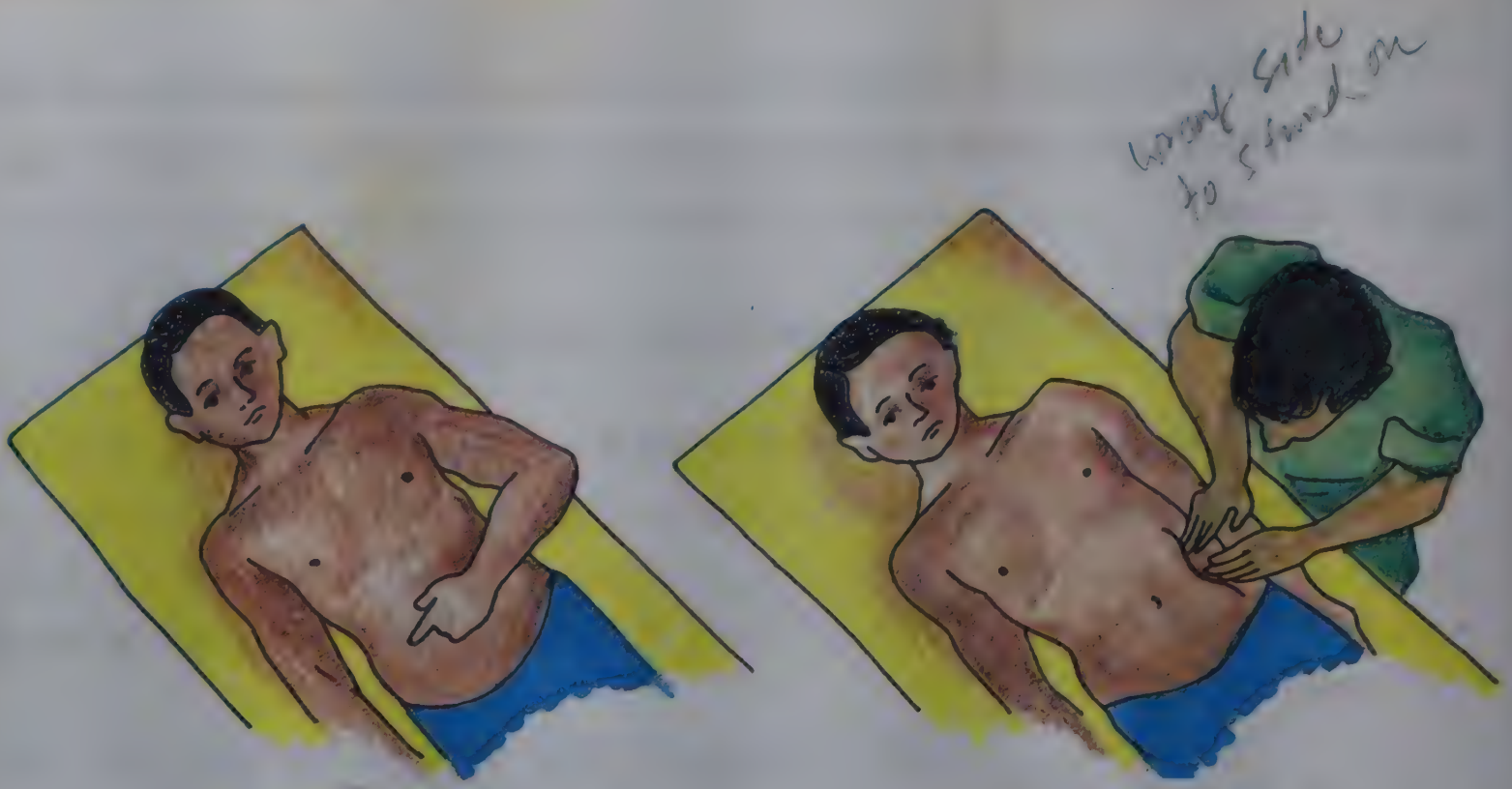
यदि किसी व्यक्ति के पेट में दर्द है तो यह जानने का प्रयत्न कीजिए कि दर्द ठीक किस जगह पर होता है।

यह भी पता लगायें कि दर्द धीमा–धीमा लगातार रहता है या ऐंठन व अम्लशूल की तरह एकाएक होता है और समाप्त हो जाता है।

पेट की जांच करते हुए पहले पेट की ओर ध्यान से देखिए कि कहीं सूजन तो नहीं। या किसी विशेष स्थान या भाग में सूजन या गिलटी है।

दर्द का सही जगह मालूम होने पर प्रायः रोग भी मालूम हो जाता है।

पहले रोगी से कहें कि दर्द वाली जगह पर उंगली रखकर बताये।

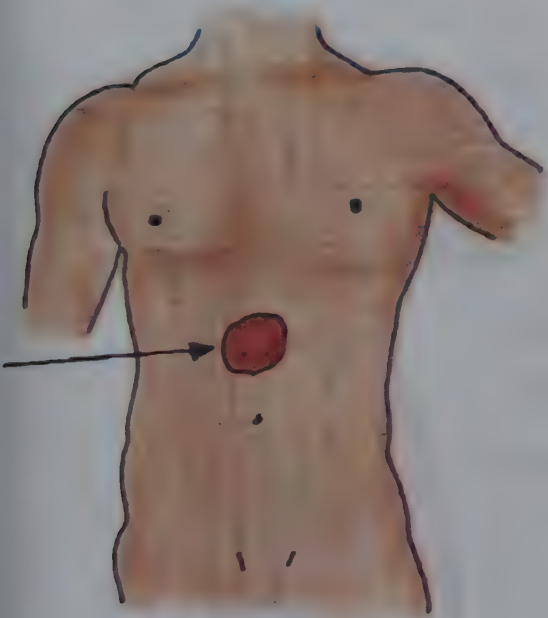
तब जहां उसने संकेत किया है, उसकी विपरीत दिशा में पेट के अलग–अलग हिस्से को धीमें–धीमें दबाकर देखें कि ज्यादा दर्द कहा होता है।

इस बात पर विशेष ध्यान दीजिए कि पेट नरम है या सख्त और क्या व्यक्ति अपने पेट की मांसपेशियों को ढीला छोड़ सकता है। सख्त पेट का मतलब है पेडु की बीमारी। यह बीमारी उएंडुकपुच्छशोथ (एपेंडेसाइटिस) या दर्याशोथ (पेरिटोनाइटिस) भी हो सकती है (चित्र

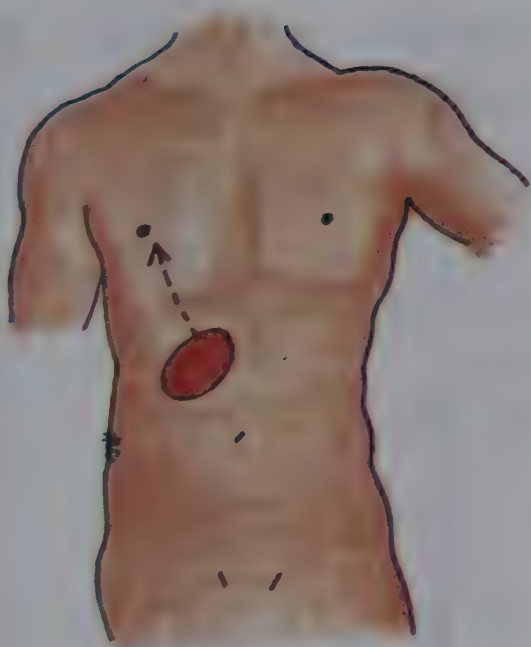
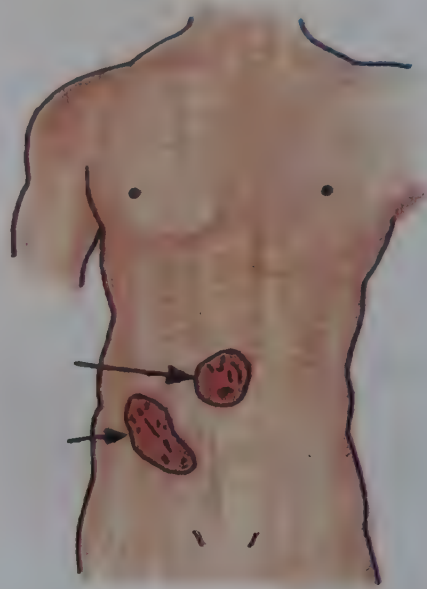
पेट को आराम पहुंचाने के लिए रोगी से कहिए कि वह धुटनों से अपनी टांगों को उसी तरह मोड़ लें जैसे चित्र में दिखाया गया है।

नीचे वाले चित्र बताते हैं कि किन–किन बीमारियों में पेट के किस–किस हिस्से में पीड़ा होती है :–

अल्सर (व्रण)

पेट में गढ्ढे में पीड़ा

उण्डुकपुच्छशोथ (अपेंडिसाइटिस)

पहले पीड़ा यहां होती है
फिर
यहां तक आ जाती है

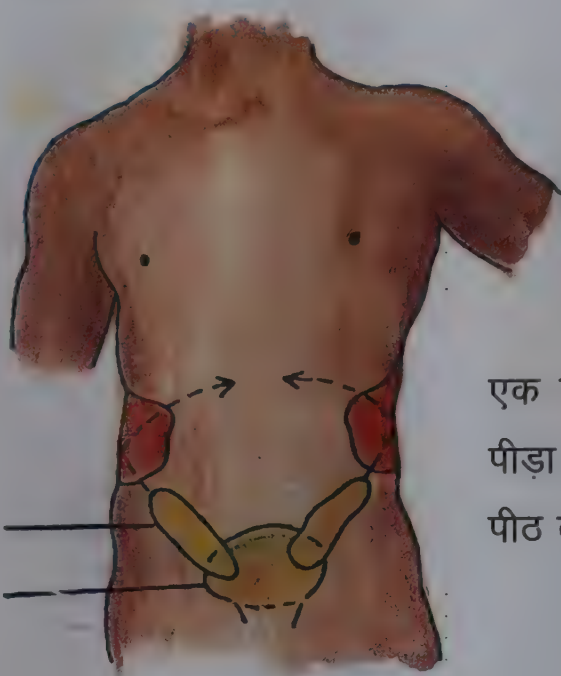
पित्ताशय

पीड़ा अक्सर
पीठ की ओर
चली जाती है

पीड़ा यहां होती है।
कभी–कभी यह छाती
तक चली जाती है।

मुत्र–प्रणाली

पीठ की पीड़ा प्रायः और पेट के निचले भाग के चारों तरफ घूमती है।

मूत्रीय नली

मूत्राशय

प्रदाह (इनफलेमेशन) या अंडाशय का अर्बुद (ट्यूमर)

एक या दोनों तरफ पीड़ा। कभी–कभी पीठ तक चली जाती है।

परीक्षण – सूजन, छूने पर गरम लगना, रंग में फरक

– चलने में अंतर

पांव

जांच करें कि कहीं पावों पर सूजन तो नहीं है सूजे हुए पैरों को केवल एक नजर देखने से ही पहचाना जा सकता है। यदि सूजन थोड़ी सी है तो टखने के ऊपर की चमड़ी को दबाकर देखिए। यदि वहां सूजन हुई तो दबाने से वहां एक गढ्ढा बन जायेगा।

कुपोषित बच्चों के पांवों और चेहरे पर प्रायः सूजन होती है।

सूजन की जांच

गर्भवती महिलाओं के पांवों पर सूजन हो तो उसका बड़ा महत्व होता है। गुर्दे ठीक काम न कर रहे हों तो पांवों पर सूजन आ सकती है। हृदय संबंधी किसी समस्या में पांव सूज सकते हैं।

फीलपांव रोग में भी पांवों और जांघों में सूजन आ जाती है। यह देखने के लिए व्यक्ति को फीलपांव रोग है या नहीं, टखने के ऊपर की चमड़ी दबाकर देखें। यदि फीलपांव रोग ही दबाये जाने वाली जगह पर गढ्ढा नहीं पड़ेगा। only in late stages – not early.

स– 3 सारांश में रोगी की विशेष बातें –

1–

2–

3–

स– 4 रोगी के अनुसार – उसे क्या तकलीफ है/बीमारी ....

स्वास्थ्य रक्षक के अनुसार बीमारी क्या है :–

स– 5 स्वास्थ्य रक्षक द्वारा दी जाने वाली दवाईयां–

(एवं आधार)

द– परीक्षण का क्रम – उपरोक्त प्रोटोकॉल के अनुसार

इ– जो बातें आसानी से नोट की जा सकती हैं वे निम्नानुसार हैं :–

- वजन, ऊंचाई, तापमान, चेतनता, बेहोशी, उनुदगी, फाजिल–हाथ पैर का न हिलना।
- आंखों का एक तरफ घूमे रहना
- आंखों में पीलापन
- श्वांस एवं नाडी की गति, हृदय की धड़कन
- गले में गठाने
- मुंह के अंदर – जीभ में छाले, टान्सिल्स में सूजन

- त्वचा पर दाने, पीलापन या सफेदी
- नाखूनों का रंग में फरक–सफेदी, नीलापन
- जोड़ों की सूजन
- सीने के व्हीज, खरखर की आवाज, श्वांस का फूलना
- पेट की गोला

विशेष नोट :–

रोगी एवं रिश्तेदारों से रोगी की बीमारी का इतिहास विस्तार से लें एवं ठीक से नोट करें।

याद रखिये – रोगी के इतिहास से माहिती– रोगी के परीक्षण से ज्यादा महत्वपूर्ण होती है। अतः इतिहास धैर्य से एवं विस्तृत रूप से लें।

पोषण - शिशु आहार

Adult Nutrition ... infant ...

उद्देश्य

यह तो सभी जानते हैं कि जीवित रहने के लिए भोजन आवश्यक है भोजन से शक्ति प्राप्त होती है व शरीर अपना कार्य करता है, परन्तु स्वस्थ्य रहने के लिए हमें किस तरह का भोजन लेना चाहिए, भोजन में क्या क्या आवश्यक तत्व हों इसका ज्ञान भी जरूरी है। बच्चों के आहार के बारे में विशेष ध्यान देना आवश्यक है ताकि उन्हें कुपोषण / बीमारियों से बचाया जा सके कुपोषित बच्चे जल्दी ही रोगग्रस्त हो जाते हैं।

सभी जीवों के क्रियाकलापों में कुछ समानताऐं हैं। सभी जीव भोजन ग्रहण कर, उसका पाचन कर, उससे उर्जा प्राप्त कर उत्सर्जक पदार्थों को शरीर से निकालते हैं और इस क्रियाकलापों से अपना जीवन बनायें रखते हैं इन सभी कार्य के लिये उर्जा की आवश्यकता होती हैं। वह उर्जा हमें विभिन्न प्रकार के भोजन से प्राप्त होती हैं। भोजन ग्रहण करने या भोजन का उपयोग करने की प्रक्रिया पोषण कहलाती हैं।

अच्छे पोषण का मतलब हैं शरीर को आवश्यक मात्र में भोजन मिल रहा हैं और वह इसका उपयोग कर रहा हैं। जब किसी व्यक्ति को उसे स्वस्थ रखने के लिये सही किस्म का भोजन अपेक्षित मात्रा में नही मिल पाता तो कुपोषण हो जाता हैं।

भोजन के पांच मुख्य वर्ग हैं। प्रत्येक वर्ग से अलग–अलग चीजों को लेकर बनाये गये आहार को पौष्टिक आहार कहतें हैं (देखें चित्र) भोजन के ये वर्ग इस प्रकार हैं :–

The scheme of classification

वर्ग–क : भात, चपाती, आलू, शक्कर और गुड़ जैसे भोजन । —Carbohydrate ...

वर्ग–ख : दूध, मूंगफली, दाल, फलियॉं, सोयाबीन, अंडे, मांस और मछली जैसे भोजन। Protein

वर्ग–ग : केले, नींबू, संतरे, पपीता, अमरुद और आम जैसे फल ।

वर्ग–घ : हरी पत्तेदार सब्जियां, टमाटर, गाजर, मूली बींस

वर्ग–ड़ : तेल, घी और मक्खन जैसे भोजन ।

स्वस्थ रहने के लिये हर व्यक्ति को कम से कम इन पांच वर्गों में से प्रतिदिन एक–एक भोजन अवश्य खाना चाहिये। भोजन की मात्रा न तो बहुत कम हो और न बहुत ज्यादा ।

भोजन की मात्रा हर व्यक्ति की अलग–अलग होती हैं। बच्चे को एक प्रौढ़ से कम भोजन की जरुरत होती हैं। खेती में काम करते वाला आदमी किसी दुकानदार की अपेक्षा ज्यादा भोजन करेगा किसी गर्भवती या दूध पिलाती महिला को अन्य महिलाओंकी अपेक्षा अधिक भोजन की आवश्यकता होगी।

शिशु आहार तथा कुपोषण

हमारे बच्चे हमारी अगली पीढ़ी हैं यदि वे कमजोर, बीमार, अपंग रह जाए तो यह बहुत ही दुख की बात हैं। उन्हें कमजोरी बीमारी से बचाने के लिए हर माता पिता को बच्चों कें उचित पोषण के बारे में हमें समझाना चाहिये।

बच्चों के लिये पौष्टिक भोजन की आवश्यकता अन्य व्यक्तियों से अधिक होती हैं क्योकि उनका शारीरिक तथा मानसिक विकास बहुत तेजी से होता हैं। गर्भवती महिलाओं और दूध पिलाने वाली माताओं को भी विशेष पौष्टिक भोजन की जरुरत होती हैं जिससे जन्म लेने वाले शिशु और दूध पीने वाले शिशुओं का स्वास्थ्य ठीक रह सकें।

हमारे देश की आबादी 6.6 करोड़ हैं। इनमें हर साल कोई 20 लाख बच्चे पैदा होते हैं और आबादी में जुड़ते हैं। हर साल पैदा होने वाले 20 लाख बच्चों में से करीब 8 लाख बच्चे जन्म पर 2.5 किलोग्राम से कम वजन के याने कुपोषित ही पैदा होते हैं इनकी माताएं भी बीमार, कुपोषित तथा खून की कमी वाली होती हैं।

मध्य प्रदेश में 6 वर्ष तक के हर 100 बच्चों में से 60 कम कुपोषित हैं। इन्हें कुपोषण से रोकने के लिये हमें बच्चों के पोषण की तरफ अधिक ध्यान देना चाहिये तथा इन्हें बीमारीयें से बचाना चाहिये। बीमारी से कुपोषण होता हैं और कुपोषित बच्चे को बीमारी जल्दी पकड़ लेती हैं। एक बार बच्चा अगर इस कुचक्र में फंस जाए तो निकलना बहुत मुश्किल होता हैं।

पांच खाद्य वर्ग

कुपोषण से बचने के लिये निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहियें :–

1. पैदा होते से ही प्रथम आहार –

(क) बच्चें के जन्म के तुरंत बाद मां को 1/2 घंटे में ही अपना दूध पिलाना चाहिये। पहले घंटों के दूध में खूब ताकत होती हैं और बच्चे को कई बीमारीयों से बचने के लिए शक्ति मिलती हैं।

(ख) मॉ का दूध उसके बच्चे के लिए ही बना होता हैं। शुरुआत में यह कम मात्रा में निकलता हैं फिर भी बच्चें की जरुरत के लिये पूरा होता हैं।

स्तनपान के फायदे –

अ. दस्त रोग से बचाव

ब. अन्य बीमारीयों से बचाव

स. कुपोषण से बचाव

द. पैसो की बचत

इ. समय का बचाव

(ग) मॉ के दूध के अलावा कोई भी वस्तु जैसे – शहद, घुट्टी, ग्लूकोज का पानी, चाय और उपरी दूध भी बच्चें के लिए हानिकारक होता हैं। अतः बच्चे को इन्हें देने की भयंकर भूल न करें।

2. पहले चार माह का भोजन

1. पहले चार महीने में केवल मां का दूध ही दें। पानी या उपरी कोई भी वस्तु देने की आवश्यकता नहीं है। दूध पिलाने वाली मॉ को अधिक भोजन लेने की आवश्यकता हैं। जैसे– हरी पत्तेदारी सब्जी और (पहले से ज्यादा) डेढ़ (1–1/2) गुना रोटी देनी चाहिये। कम से कम दिन में चार बार भोजन ले जिसमें गुड, दलिया और दूध मुख्य हों।

मां और बच्चे को जन्म के तुरंत बाद 24 घंटे साथ ही रहना चाहिये। यदि बच्चा कम से कम 24 घंटे में छह बार पेशाब करता हैं तो दूध को पर्याप्त समझना चाहिये। शिशु जब दूध मांगे तब उसे दूध पिलाना चाहिये। अपने शिशु के लिए चुस्नी बोतल का उपयोग कभी भी न करें। अपने शिशु को बोतल या डिब्बे का दूध कभी न दें।

3. पॉच माह की उम्र के बाद

पांच महिने के लगने पर ही बच्चे को मां के दूध के साथ अन्य तरल पदार्थ जैसे उबला ठंडा पानी, फलों का रस व सब्जियों का रस आदि देना चाहिए। जब बच्चा तरल पदार्थ अच्छी तरह से ग्रहण करने लगे तब अन्य भोजन जैसे मसला हुआ केला, दाल चावल की खिचडी दलिया, उबला आलू, खीर, मौंसमी फल अच्छी तरह नरम कर कुचलकर देना चाहिए। साथ में उबालकर ठंडा किया हुआ, छना हुआ पानी देना आवश्यक हैं। जैसे–जैसे बच्चा बढ़ता जाए उसके ठोस भोजन की मात्रा बढातें रहिए। ध्यान रखिए कि बच्चा एक साल का हो तब वह पॉच–छह बार ठोस भोजन खा रहा हैं। मॉ का दूध भी जारी रखिए। भोजन में तेल, घी, हरी सब्जी, दही भी होना चाहिये। बीमारी से बचने के लिए हाथ और बर्तन साफ रहने चाहिये। और बच्चे का खाना ढका होना चाहिए।

4. दूसरा साल – दूसरे साल तक मॉ का दूध बच्चे के लिए एक बहुत ही उपयोगी आहार हैं। मॉ का दूध जब तक आए तब तक देना चाहिए।

एक दिन में 5–6 छोटी रोटियॉ या 2–3 कटोरी चावल, एक कटोरी दाल, आधा कटोरी हरे पत्ते वाली सब्जियॉ, थोडा गुड़, कुछ घी, तेल, थोड़ा दूध, मौसमी फल या सब्जी दी जानी चाहिये। अगर खा सके तो अंडा–मांस, मछली भी दी जा सकती हैं। साथ में विटामिन 'ए' का घोल नौ माह पर (1) लाख यूनिट बाद में हर 6 माह पर (2) लाख यूनिट पॉच बार पिलाएँ।

साथ में रोज एक आयरन की छोटी गोली खिलाएं। मां बच्चों के लिए आयोडीनयुक्त नमक का ही उपयोग करें बीमारी की अवस्था में दूध–भोजन अवश्य देते रहें।

कैसे जाने कि पोषण ठीक हो रहा हैं–

माता पिता को अपने बच्चों का वजन समय–समय पर लेना चाहिये। इसकी सुविधा प्रत्येक स्वास्थ्य केन्द्र पर हैं। स्वस्थ बच्चे का वजन कम से कम निम्न होना चाहियें –

जन्म पर	–	2.5 किलोग्राम से अधिक
6 माह पर	–	6 किलो
9 माह पर	–	7 किलो
1 वर्ष पर	–	8 किलो
1–1/2 वर्ष पर	–	9 किलो
2 वर्ष पर	–	10 किलो
3 वर्ष पर	–	11.5 किलो
4 वर्ष पर	–	13 किलो
5 वर्ष पर	–	15 किलो

कुपोषण की संभावना वाले बच्चों की पहचान –

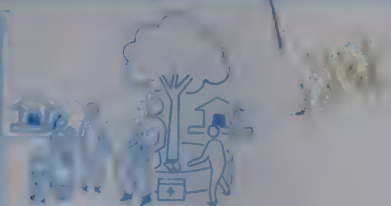
1. विशेषकर छह महीने से 3 वर्ष तक के बच्चों।
2. उनकी वृद्धि की निगरानी समय समय पर वजन तौल कर करना चाहिए अगर वजन 2 माह तक लगातार नही बढ़ा क्रों बच्चा कुपोषण का शिकार हो रहा हैं।
3. यदि बच्चा जन्म पर काफी छोटा हो या जुड़वे बच्चे हों ।
4. किसी कारण मॉ का दूध उपलब्ध न हो ।
5. परिवार में मॉ या बाप की मृत्यु हो जाए ।
6. परिवार में चार से अधिक बच्चे हों ।
7. बच्चा एक वर्ष में 5–6 बार बीमार हों ।

कुपोषण की पहचान (कुछ सामान्य लक्षण)

1. बच्चे का वजन बढ़ना रुक जाता हैं।
2. वह चिड़चिडा या सुस्त हो जाता हैं।
3. भूख कम लगती हैं, बार बार बीमार पडता हैं।
4. चमड़ी, बाल, आंखे रुखी हो जाती हैं।
5. वह वातावरण में लोगों से दिलचस्पी नही लेता हैं।
6. अधिक गंभीर स्थिति में शरीर में सूजन आ जाती हैं। चमड़ी तथा आंखो में सफेद धब्बे दिखाई देते हैं।
7. ओंठ पीले सफेद होने लगते हैं।

स्कूल जाने की आयु से छोटी आयु (जन्म से 5 वर्ष) के बच्चों में कुपोषण के मामलों की पहचान –

कुपोषण के जिन प्रारंभिक चिन्हों और लक्षणों को आपको देखना चाहिये वे इस प्रकार हैं

1. बच्चा सुस्त और उदासीन हो जाता हैं। वह पहले जैसा दौड़ता, भागता और खेलता नहीं हैं। वह जल्दी थक जाता हैं।
2. उसमें पीलापन दिखाई दे सकता हैं।
3. वह पतला दिखाई दे सकता हैं और यदि उसका वजन लिया जाये तो या तो उसका वजन कम हो गया होगा या दो तीन महीनों में उसका वजन बढ़ा ही नही होगा।
4. आंखो की सामान्य चमक मिट सकती हैं और हो सकता हैं बच्चा अंधेरे में या कम रोशनी में देख न सके। यह इस प्रकार देखा जा सकता हैं।

A. चलते हुए बच्चा चीजों से ठोकर खाता हैं।

B. खाते हुए बच्चा भोजन टटोलता रहता हैं।

C 1–5 वर्ष तक के बच्चे में कुपोषण उसकी मध्य उपरी बॉह का नाप लेकर पहिचाना जा सकता हैं। यह इसी प्रकार किया जाता हैं (देखें यह चित्र)

1. बांयी ऊपरी बाजू से कपड़ा ऊपर करिये और बाजू को शरीर के साथ–साथ ढीली छोड़ दीजिए।

2. बच्चे को बांयी उपरी बाजू के मध्य भाग पर बाजू का घेरा नापने का फीता लपेटें।

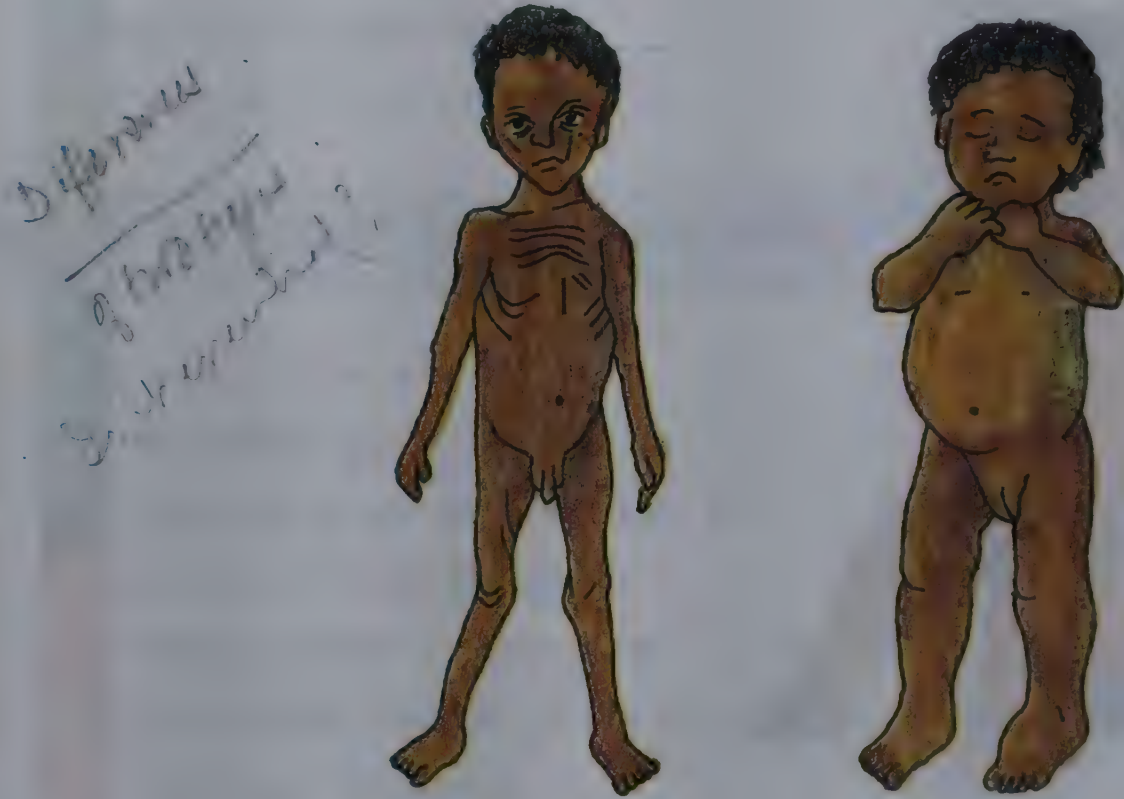
3. यह देखें कि फीते का काला छोर कहॉ तक पहुंचा हैं।

(क) यदि काला छोर फीते के हरे वाले भाग के सामने आये तो समझिये बच्चे को पर्याप्त भोजन मिल रहा हैं और वह स्वस्थ हैं। ध्यान रखें कि बच्चें को आगे भी पर्याप्त भोजन मिलता रहे।

(ख) यदि काला छोर फीते के पीले हिस्से के सामने आये तो समझिए कि बच्चे को देखरेख की आवश्यकता हैं और हर दिन अधिक भोजन देने की जरुरत हैं।

(ग) यदि काला छोर फीते के लाल भाग के सामने आये तो समझ लें बच्चें को कुपोषण हैं और उसे विशेष देखरेख और अधिक भोजन की जरुरत हैं। यदि उसे पर्याप्त भोजन न मिले तो वह मर भी सकता हैं।

गंभीर कुपोषण के चिन्ह –

1. बच्चे का आकार छोटा होता हैं और वह उसी आयु के अन्य बच्चों से काफी पतला होता हैं।
2. खेलते खेलते उसकी सांस जल्दी फूल सकती हैं।
3. वह दुःखी दिखाई दे सकता हैं और अपने आसपास के लोगों में उसकी कोई दिलचस्पी नही रहती।
4. वह बहुत पतला होता हैं और हड्डियों का ढांचा दिखाई देता हैं (देखें चित्र)

5. उसके पॉवो और टांगो में सूजन हो सकती हैं और त्वचा छिली हुई सी हो सकती हैं (देखें चित्र)
6. बालों का रंग हल्का होता हैं और व छोटे होते हैं।
7. ऑखों में कोई चमक नही रहती और उसकी धरातल खुरदुरी और रंगहीन रहती हैं। हो सकता हैं उसमें सफेद तिकोने धब्बे भी हो (देखें चित्र)
8. मुंह में कोने फटे हो सकते हैं।

कुपोषण (सुखारोग)

– लक्षण –

१. बच्चा सुस्त रहता है।

२. विकास (वृद्धि) रुक जाती है वजन नहीं बढता है।

३. बच्चा दुबला एवम त्वचा (चमडी) सिकड़ी रहती है, बच्चा हडि्डयों का ढांचा नजर आता है।

४. शरीर पर सूजन एवम् बालों का रंग भूरा हो जाता है।

कारण

१. शरीर में प्रोटीन की कमी होना।

२. पूर्ण एवं संतुलित मात्रा में भोजन नहीं मिलना जैसे अण्डे, मौंस, मछली, दाल, चना, मूंगफली।

३. बार-बार दस्त या अन्य बीमारियों से पीड़ित होना।

बचाव

१. प्रतिदिन पौष्टिक एवं संतुलित आहार का सेवन करें, (जैसे : दूध से बने पदार्थ, सोयाबीन, इत्यादि)

२. जहां तक हो सके सस्ते एवम सुलभ आहार का उपयोग करें।

कुपोषण (सुखा रोग) बार-बार दस्त लगना, बार-बार बिमारियां होना, भूख न लगने की दशा में तुरंत स्वास्थ्य कार्यकर्ता या डॉक्टर से सम्पर्क करें।

कुपोषण जड़ पकड़ लेता है और इसका सबसे बुरा असर छोटे बच्चों पर पड़ता है । लेकिन उपयुक्त देखरेख द्वारा इससे आसानी से बचा जा सकता है। आंकडों से पता चलता है कि 6–9 महिने की उम्र के लगभग केवल एक–तिहाई बच्चों को मॉ के दूध के अलावा अर्ध – ठोस आहार दिया जा रहा है । छोटे बच्चों को उपयुक्त आहार और उन्हें आरम्भ करने के सही समय पर ध्यान देना, बच्चों का स्वास्थ्य अच्छा रखने के लिए और उनको कुपोषण से बचाने के लिए बहुत जरूरी है ।

जन्म से लेकर ४ माह तक

याद रखें

- ४-६ माह तक केवल माँ का दुध दें।
- पानी, फल, ग्लूकोज अथवा कोई तरल पदार्थ न दें।
- केवल स्तनपान करायें।
- बच्चों के जन्म के बाद एक घंटे के अन्दर ही स्तनपान आरम्भ करें।
- उसे पीले रंग का पहला दूध, खीस (कॉलॉस्ट्र ाम) दें। इसमें बेहद जरूरी प्रतिरक्षक द्रव्य होता है।
- दिन-रात बच्चा जितनी बार माँगे, उसे दूध पिलाएं।
- बीमारी के दौरान केवल स्तनपान जारी रखें।

विटामिन 'ए' की कमी से परेशानियाँ

– लक्षण –

१. कम रोशनी में न दिखना।

२. आखों की चमक में कमी दिखना।

३. आँखों में खुरदुरापन तथा झुर्रियाँ दिखाई देना।

४. आँखों की सफेदी पर (धूएं जैसे तिकोने), धब्बे दिखाई देना।

५. आँखों काला-पारदर्शी हिस्सा (कोर्निया) में सफेदी (अल्सर) एवम् फुली पड़ना।

६. उपचार के अभाव में बच्चा अंधा भी हो सकता है।

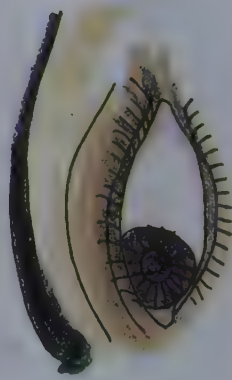
कारण

१. शरीर में विटामिन ए की कमी।

२. बार-बार दस्त लगने पर।

बचाव

१. भोजन में अधिक मात्रा में हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे- मैथी, चौलाई, पत्तागोभी, गाजर, कद्दू, पीले फल, आम, पालक, पपीता, दही चाहिए।

२. विटामिन ए का घोल ६ माह के बच्चे से प्रत्येक छ: माह के अन्तराल के बाद ५ बार अवश्य पिलायें।

आंखों की परेशानी होने की दसा में तुरन्त स्वास्थ्यकर्ता या डॉक्टर से सम्पर्क करें।

"आम, गाजर, पपीता खाओं, अन्धापन दूर भगाओ
विटामिन 'ए' पिलाओ, आँखों की चमक बनाओ"

रक्त - अल्पता (एनीमिया)

- लक्षण -

१. बच्चे का जल्दी से थक जाना, सुस्त रहना एवम् दूसरे बच्चों के साथ न खेलना ।

२. आँखों एवम् होठों की लाली में कमी या रंगरहित हो जाना ।

३. नाखून सफेद या चपटे होना ।

४. हथेलियाँ सफेद हो जाना ।

कारण

बच्चे में रक्त की कमी हो जाना।

अ - पेट में कीड़े

ब - लम्बी बीमारी

स - मलेरिया

द - अधिक रक्त स्त्राव

बचाव

१. भोजन में अधिक मात्रा में लोह तत्व एवम् विटामिन 'बी' प्रयुक्त करें। जैसे हरी पत्तेदार सब्जियाँ, पालक, मैथी, पुदीना, मूली, करेला, बाजरा, गुड, माँस, लिवर, अण्डे इत्यादि।

२. पेट में कीड़े, लम्बी बीमारी एवम् मलेरिया इत्यादि का उपचार करें।

३. अधिक रक्त स्त्राव होने पर (घाव कोदबा कर या कसकर पट्टी बांधे) स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सम्पर्क करें।

रक्त अल्पता होने पर तुरन्त आइरन-फोलिक एसिड की गोलियों हेतु, स्वास्थ्य कार्यकर्ता या डॉक्टर से सम्पर्क करें।

1–3 वर्ष की आयु वाले बच्चों को यथा निर्धारित 'ए' घोल देना–

यदि छोटे बच्चे के आहार में विटामिन 'ए' न हो तो उसकी आंखे खुश्क रहती हैं और सामान्य चमक नही रहती। ऑख में झाग जैसे सफेद धब्बे दिखाई देते हैं और बच्चा कम रोशनी में ठीक से देख नही पाता। यदि इस स्थिति का प्रारंभ में पता न लगें और उसका उपचार न किया जाये तो ऑख में अल्सर हो जाता हैं और बच्चा अंधा हो जाता हैं।

1–3 वर्ष तक की आयु वाले प्रत्येक बच्चे को हर छह महीने में एक बार विटामिन 'ए' घोल की दो लाख यूनिटें पिलाने से विटामिन 'ए' की कमी रोकी जा सकती हैं।

1–3 वर्ष तक की आयु वाले बच्चों को विटामिन 'ए' घोल पिलाने की निम्नलिखित ढंग से व्यवस्था करें–

1. गांव के नेताओं से यह पता लगाये कि छह–छह महीने के बाद विटामिन 'ए' घोल देने के लिए कौन सी तारीखें अनुकूल होंगी।

2. क्लीनिक आयोजित करने के लिए कोई केन्द्रीय और छायादार स्थान छांटिये ताकि सभी लोग वहां आसानी से पहुंच सकें।
3. लोगों से निम्नलिखित चीजों की व्यवस्था करने के लिये कहें –
   – बैठने के लिए चटाईयॉ या चारपाइयॉ
   – पीने के पानी की पर्याप्त व्यवस्था
   – हाथ और चम्मच धोने की सुविधाऍ
4. अपने गांव के 1–3 वर्ष तक की आयु वाले बच्चों की एक सूची तैयार कर लें।
5. विटामिन 'ए' घोल देने की निर्धारित तारीख से एक दिन पहलें परिवारों को स्थान और समय की याद दिलाने के लिए उनके घरों पर जायें।
6. जो बच्चे विटामिन 'ए' घोल के लिये आये उनका स्वागत करें और यह देखे कि उन्हें अपनी बारी पर दवा मिल रही हैं।
7. बच्चे के साथ जो सयाना व्यक्ति आया हुआ हो उससे कहें कि वह बच्चे को अपनी गोद में ले ले उसका सिर खड़ा रहे ताकि घोल एक ओर से उसके मुँह में दिया जा सके या उसकी जीभ पर रखा जा सकें।
8. बच्चे को विटामिन 'ए' घोल दीजिए (देखें चित्र)

9. बच्चों के साथ आये सयाने व्यक्तियों को यह बतला दीजिये कि उनके गॉव में इस औषधि की दूसरी खुराक लगभग किस तारीख को दी जायेगी। उन्हें यह बतला दें कि जब तक 5 वर्ष की आयु के नही हो जाते तब तक उनमें विटामिन 'ए' की कमी को रोकने के लिए नियमित रुप से 6–6 महीने के बाद यह दवा देते रहना जरुरी हैं। उन्हें यह भी समझा दें कि यदि विटामिन 'ए' की कमी के प्रारंभिक लक्षणों की लापरवाही कर दी जाये तो ऑख में अल्सर पैदा हो सकता हैं और बच्चा अंधा हो सकता हैं। इसको रोकने के लिये बच्चे को विटामिन 'ए' देना और उसके आहार में मेथी और पालक जैसी हरी पत्तों वाली सब्जियॉ तथा पीले फल और तरकारियॉ, जैसे पपीता, कददु, गाजर काफी मात्रा में शामिल किया जाना चाहिये ।
10. जिन बच्चों को विटामिन 'ए' का घोल दिया जा रहा हो, अपनी पुस्तिका में उनका लेखा जोखा रखें (देखें अध्याय)

परिवार का पोषण कैसे सुधारा जा सकता हैं यह बात माताओं को समझायें–

इस बात को पता लगायें कि आपके क्षेत्र में ऐसे कौन–कौन पौष्टिक भोजन हैं जो सस्ते और स्थानीय रुप से उपलब्ध हैं। माताओं को सलाह दे कि अपने घरों में इन चीजों का इस्तेमाल करें।

निम्नलिखित साधारण परिवर्तन करके परिवार के भोजन को सुधारा और अधिक पौष्टिक बनाया जा सकता हैं –

1. चावल या गेहूॅं में मुट्ठी भर मूंगफली या कोई दाल मिला दें।
2. भोजन में रोजाना हरे पत्ते वाली सब्जियों का इस्तेमाल करें।
3. एक ही अनाज के बदले धान्य और गोटा अनाज और दाल मिला जुला कर प्रयोग करें।
4. गाजर, गोभी, या टमाटर जैसी तरकारियों को पकी हुई न खाकर साफ धोकर कच्ची खांये
5. अपने रोजाना भोजन में हरी तरकारियां और पीले फल शामिल करने की कोशिश करें।
6. आलुओं को साफ करके धो लें लेकिन पकाने से पहले उन्हें छीले नही।
7. मिल के कुटे चावलों के बदले बिना पालिश वाले हाथ कूटे या उसना चावल का इस्तेमाल करें।
8. जिस पानी में चावल या सब्जियॉ पकाये उस फेकें नही सूप बनाने या कढ़ी में मिलने के लिए इसका इस्तेमाल करें।
9. जब–जब संभव हो अंकुरित चना या मूंग कच्चा या कम पका हुआ खायें।
10. अगर सोयाबीन का आटा या बड़ी उपलब्ध हो तो अवश्य उपयोग करें।

आयोडीन की कमी (घेंघा रोग)

– लक्षण –

१. गले के सामने की ग्रन्थी (थाईरोंइड) का बढना।

२. मस्तिष्क का विकास नहीं होता या कम हो जाता है।

३. मंद बुद्धि होती है, जिसके कारण पढने में अरूचि होती है।

– कारण –

१. पीने के पानी या भोजन में आयोढीन की कमी होना।

– बचाव –

१. भोजन में आयोडीन युक्त नमक प्रयोग करें।

घेंघा रोग होने पर तुरन्त स्वास्थ्यकर्ता या डॉक्टर से सम्पर्क करें।

राष्ट्रीय आयोडीन अल्पता विकार नियंत्रण कार्यक्रम

1. आयोडीन की कमी से कई तरह की भयानक बीमारीयां हो सकती हैं।

इसकी कमी के परिणामस्वरुप :–

– बच्चे मानसिक और शारीरिक रुप से विकृत पैदा हो सकते हैं।
– वे गूंगे और बहरे भी पैदा हो सकते हैं।
– बच्चे मंद बुद्धि भी हो सकते हैं।
– बडों में आयोडीन की कमी से अनेक बीमारियां हो सकती हैं।

राष्ट्रीय आयोडीन अल्पता विकार नियंत्रण कार्यक्रम के अंतर्गत प्रत्येक क्षेत्र में आयोडीन नमक की उपलब्धता सुनिश्चित करना हैं। प्रत्येक क्षेत्र में उपयोग में आने वाले नमक की जांच करना हैं। आयोडीनयुक्त नमक के उपयोग को प्रोत्साहित करना हैं।

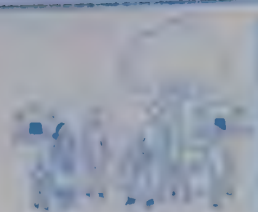
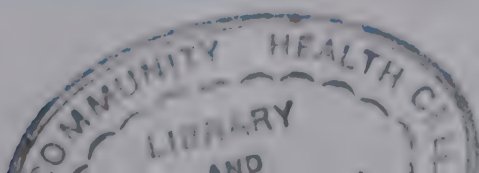
अपेक्षाएं

1. **आपसे अपेक्षा है कि आप यह सुनिश्चित करें की क्षेत्र में बिकने वाला नामक आयोडीन युक्त हों।**
2. **आयोडीन परीक्षण किट सभी स्वास्थ्य केन्द्र पर उपलब्ध हैं, इनका समुचित उपयोग कराया जाय ।**
3. **हाट बाजार में बिकने वाले आयोडीन–विहीन नमक की बिक्री गैर कानुनी हैं। अतः आयोडिन विहीन नमक की बिकी को प्रतिबंधित करें।**

प्रश्नावली

आहार व पोषण

1. बच्चों में कुपोषण से क्या हानि होती है?
2. ....किलोग्राम से कम वजन के पैदा होने वाले बच्चो को कुपोषण की श्रेणी में रखा जाता है?
3. पैदा होने वाले बच्चे को कब से स्तन पान शुरू कर देना चाहिये तथा कब तक देना चाहिये?
4. पैदा होने वाले बच्चो को शहद, घुंही आदि देना चाहिये या नहीं?
5. स्तनपान के फायदे बतायें?
6. गर्भवती माता को गांव में उपलब्ध क्या खाने की सलाह देनी चाहिये?
7. बच्चे को चुसनी बोतल से दुध देना उचित नहीं है या नहीं ?
8. कुपोषण के सामान्य लक्षण लिखें?
9. कुपोषण आंखों को किस प्रकार प्रभावित करता है?
10. खून में लौह की कमी के कारण बतायें?
11. 6 साल के बच्चे में खून में लौह की कमी पूरा करने के लिए गोलियां किस मात्रा में तथा कब तक दी जानी चाहिए?
12. विटामिन ए के मात्रा तथा किस अंतराल से दिया जाना चाहिये?
13. भोजन को अधिक पौष्टिक बनाये जाने के उपाय लिखें?

सुरक्षित मातृत्व तथा जटिल व जोखिम प्रसव का ज्ञान

अध्याय
६

प्रजनन व शिशु स्वास्थ्य कार्यक्रम

उद्देश्य

हमारे प्रदेश में मातृ मृत्युदर व शिशु मृत्युदर अन्य प्रदेशों की तुलना में काफी अधिक हैं। शिशुओं में मृत्युदर अधिक होने के कारण जन्म दर भी अधिक हैं जनसंख्या नियंत्रण के लिए माताओं व बच्चों के स्वास्थ्य पर अधिक से अधिक ध्यान देना आवश्यक है। इसी उद्देश्य से प्रजनन व शिशु स्वास्थ्य कार्यक्रम की रूपरेखा बनाई गई। इस अध्याय में इस कार्यक्रम की संक्षिप्त जानकारी दी गई हैं।

जनसंख्या वृद्धि हमारें देश की एक ज्वलन्त समस्या है जो हर क्षेत्र में विकास में बाधक है। जनसंख्या नियंत्रण के लिए शासन द्वारा परिवार कल्याण कार्यक्रम विगत काफी वर्षो से चलाया जा रहा है तथा कार्यक्रम में आवश्यकतानुसार समय समय पर सुधार व परिवर्तन भी किए गए । सघन कार्यक्रमों व अनेक प्रयासों के बावजूद जनसंख्या वृद्धि में अपेक्षाकृत कमी परिलक्षित नही हुई । आज प्रदेश की जन्मदर 32.4 प्रति हजार है तथा राष्ट्रीय जन्मदर 27.4 प्रति हजार है ।

कार्यक्रम की मूल्यांकन बैठको में यह महसूस किया गया कि यदि लोग इस बात से आश्वस्त हो जाएं कि उनकी संतान जीवित व स्वस्थ्य रहेगी तो लोग निश्चित ही छोटे परिवार के सिद्धांतो को अपनाएगें। मां का खराब स्वास्थ्य भी शिशु के स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है अतः महिला के पूरे जीवन चक में, बाल्यावस्था, किशोरी अवस्था, प्रजनन अवस्था व रजोनिवृत्ति तक उसके स्वास्थ्य पर ध्यान देना आवश्यक हैं।

उक्त सिद्धांत को ध्यान में रखकर मां तथा बच्चों के स्वास्थ्य को सर्वोपरि रखते हुए प्रजनन व शिशु स्वास्थ्य कार्यक्रम की रुपरेखा बनाई गई ।

इस कार्यकम में मातृ एवम शिशु कल्याण सेवाए, गर्भ निरोधक साधनो कें उपयोग के अलावा प्रजनन अंगो मे संक्रमण की रोकथाम/उपचार तथा गुप्त रोगो की रोकथाम/ उपचार को भी शामिल

किया गया हैं । कार्यक्रम के अंतर्गत प्रथम रिफरल यूनिट (ऐसे स्वास्थ्य केन्द्र जहॉ जोखिम वाली गर्भवती महिलाओं जटिल प्रसव तथा जोखिम वाले नवजात बच्चों के उपचार की विशेषज्ञव्यवस्था होती है) के सुदृढ़ीकरण, रेफरल सेवाओं व रिफरल हेतु परिवहन सुविधाएं उपलब्ध कराए जाने का प्रावधान रखा गया है । ग्रामीण क्षेत्रों में प्रसूति सेवाओं के सुदृढ़ीकरण पर विशेष ध्यान दिया गया है ।

पूर्व में शासन द्वारा परिवार नियोजन साधनों के लक्ष्य निर्धारित किये जाते थे । स्वास्थ्य कार्यकर्ता व स्वास्थ्य केन्द्र किसी तरह लक्ष्य पूर्ति पर ही मुख्यतः ध्यान देते थे लेकिन महिला की प्रजनन अवस्था तथा सेवाओं की गुणवत्ता पर विशेष ध्यान नही दिया गया।

अब प्रजनन व शिशु स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत शासन द्वारा दिए जाने वाले लक्ष्य समाप्त कर दिए गए है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता ग्रामों में जाकर जनता से पूछकर तथा पंच सरपंच व समाज के लोगों से मिलकर उनके स्वास्थ्य की आवश्यक्ता का आंकलन करेगा एवम तदानुसार ही उपस्वास्थ्य केन्द्र की कार्ययोजना बनाई जाएगी। गर्भ निरोधक साधन ग्रामीण स्तर पर ही आसानी से उपलब्ध हो सकें, यह सुनिश्चित किया जाएगा ताकि लोग स्वेच्छा से सुविधानुसार कार्यक्रम को अपना सके। उत्तम गुणवत्ता की सेवाएं दिए जाने को भी महत्व दिया जा रहा है।

इस कार्यक्रम के अंतर्गत निम्न कार्य किए जाते हैं :–

- टीकाकरण कार्यक्रम के अंतर्गत गर्भवती माताओं व शिशुओं का शत प्रतिशत टीकाकरण किये जाने का प्रावधान हैं ।

- सभी गर्भवती माताओं को प्रसव पूर्व, प्रसव के दौरान व प्रसव के पश्चात आवश्यक सेवाए प्रदान की जावेगी। जोखिम वाले गर्भ व प्रसव को पहचान कर रिफर करने की व्यवस्था की जावेगी। रिफरल परिवहन हेतु ग्राम पंचायतों को धन राशि उपलब्ध कराई जा रही हैं।

- प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर 24 घंटे प्रसूति सेवाएं तथा प्रथम रिफरल यूनिटों पर आकस्मिक प्रसूति सेवाओं के लिए आवश्यक उपकरण व औषधियां प्रदान की जावेंगी।

- जन्म के समय कम वजन होने पर या अन्य खतरो वाले नवजात बच्चों के उपचार हेतु जिला अस्पताल व प्रथम रिफरल यूनिटो पर आवश्यक सेवाएं उपलब्ध कराई जाएगी।

- अवांछित गर्भ के समापन हेतु विकासखंण्ड स्तरीय प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रो पर प्रशिक्षित चिकित्सको की सेवाएं उपलब्ध कराई जावेगी ।

- गुप्त रोगो व प्रजनन जनित संक्रमण रोकने के लिये जिला चिकित्सालय व प्रथम रेफरल युनिट पर पृथक रूप से उपचार की व्यवस्था किये जाने का प्रावधान हैं।

- जिला चिकित्सालय व सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रो पर आपरेशन कक्ष, लेबर रूम का निर्माण किए जाने का प्रावधान है ।

- स्वास्थ्य कार्यकर्ता, स्वास्थ्य पर्यवेक्षको तथा चिकित्सकों की कार्यकुशलता में वृद्धि के लिए आवश्यक प्रशिक्षण भी दिया जाएगा ।

इसके अतिरिक्त जिला स्तर पर प्रचार–प्रसार गतिविधियों के माध्यम से नागरिकों को स्वास्थ्य सेवाओं, छोटे परिवार व परिवार कल्याण के साधनों की जानकारी दी जाएगी। महिला स्वास्थ्य संघो की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित की जाएगी। अशासकीय संस्थाओं का सहयोग भी लिया जाएगा ।

अध्याय
19

सुरक्षित मातृत्व

उद्देश्य

स्वस्थ्य माता ही स्वस्थ्य बच्चे को जन्म देती है। मां के स्वास्थ्य का असर प्रत्यक्ष रूप से बच्चे के स्वास्थ्य पर तो पड़ता ही है साथ ही अप्रत्यक्ष रूप से परिवार व समाज की खुशहाली पर भी पड़ता है। अतः गर्भावस्था, प्रसव के दोरान व प्रसव पश्चात स्त्री की उचित देखभाल, समस्याओं को पहचानना व आवश्यक कार्यवाही यह सब इस अध्याय में बताया गया है।

वर्तमान में मातृ मृत्यु दर का स्तर 4 प्रति हजार हैं। इसे घटाकर 2 प्रति हजार पर लाना हैं। आपके क्षेत्र के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों में हर वर्ष 3–6 महिलाएँ गर्भावस्था संबंधी कारणों से मर जाती हैं। इस लक्ष्य को निम्न कार्य करके प्राप्त कर सकते हैं।

1. सभी गर्भवती महिलाओं का शीघ्र पंजीयन
2. सभी गर्भवती महिलाओं की देखभाल एवं प्रसव पूर्व तीन बार जॉच
3. खून की कमी से बचाव, निदान व उपचार
4. टिटनेस टाक्सायड का टीका प्रत्येक गर्भवती को लगाना
5. जन्म के समय देखभाल । (पॉच स्वच्छता को ध्यान रखना)
6. गर्भ तथा प्रसव के दौरान खतरों की शीघ्र पहिचान तथा रिफर करना
7. जन्म के समय में अन्तराल

1. गर्भवती महिलाओं का पंजीयन

सभी गर्भवती महिलाओं का शीघ्र (जैसे ही गर्भ का पता लगे) पंजीयन महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास होना आवश्यक है ताकि सभी गर्भवती महिलाओं को समय पर टिटनस टाक्साइड के टीके व प्रसव पूर्व जांच की जा सके। आपको यह सुनिश्चित करना है कि आपके गांव की सभी गर्भवती महिलाओं का पंजीयन हो गया हैं ।

2. गर्भवती माताओं की देखभाल और प्रसव पूर्व तीन बार जॉच

A- गर्भावस्था के लक्षण एवं चिन्ह –

मासिक धर्म का नही आना

सुबह उठने पर मितली आना

पेट व स्तनो का बढ़ना

भ्रूण का संचालन महसूस करना (20 हफ्तें में)

B- गर्भवती से पूछे जाने वाले सवाल –

उम्र 40 से उपर हैं या 16 से कम हैं।

कितने गर्भ धारण किये? क्या पहला गर्भ हैं।

अधूरा या अपूर्ण गर्भ या गर्भपात की हिस्ट्री

पिछले गर्भ या प्रसव के दौरान रक्तस्त्राव

सिरदर्द, नजर का धुंधला होने के बाबत पूछे।

उपरोक्त सभी बातें (हायरिस्क) गर्भ की श्रेणी में हैं एफ.आर.यू. में रिफर करें।

एफ.आर.यू. (फर्स्ट रिफरल यूनिट) ऐसे स्वास्थ्य केन्द्र बिन्दु जहां पर जटिल / जोखिम गर्भावस्था जटिल प्रसव व जोखिम वाले नवजात शिशुओं के उपचार की व्यवस्था होती है।

C- गर्भवती की जॉच –

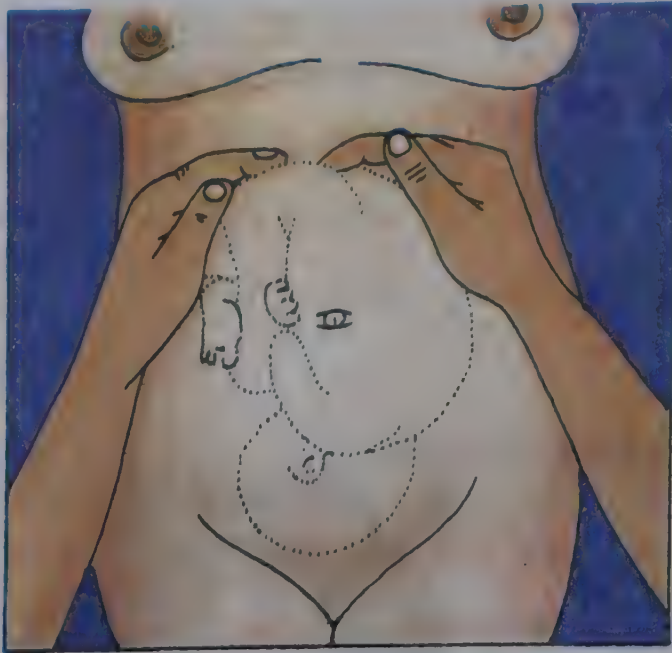
गर्भावस्था के दौरान कम से कम तीन बार जॉच होनी चाहिये।

1. 20 सप्ताह (गर्भावस्था का पता लगते ही)
2. 32 सप्ताह एवं
3. 36 सप्ताह या अंतिम त्रैमासिक में

माताओं की देखभाल

(क) रक्तक्षीणता देखने के लिये आंखों की जांच

(ख) रक्तक्षीणता देखने के लिये ओठों की जांच

सूजन की जांच

(क) गर्भाशय का ऊपर छोर टटोलना।

(ख) गर्भाशय का निचला छोर टटोलना।

गर्भावस्था के अलग–अलग सप्ताहों में गर्भाशय की ऊँचाई

शिशु का सिर नीचे की ओर (सामान्य या नार्मल अवस्था)

देखें कि बच्चे का सिर उपर हैं, नीचे हैं या बाजू में हैं। सामान्य परिस्थिति में सिर नीचे होता है यदि सिर ऊपर या बाजू में है तो एफ.आर.यू. पर रिफर करें।

- बच्चे के दिल की धड़कने सुनें। नार्मल 100–140 प्रति मिनट।
- यदि 140 प्रति मिनट से अधिक हो तो रिफर करें।
- खून, पेशाब की जांच प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर करवायें ।

शिशु का सिर ऊपर की ओर

D- प्रसव पूर्व देखभाल हेतु महिला को निम्न बिन्दु समझावें :–

1. पर्याप्त खाना खायें जो चीजें आमतौर पर एवं रोज खाती हैं, उससे अधिक मात्रा में खायें खासकर दाल, सोयाबीन की बड़ी, हरी पत्ती वाली भाजी, दूध इत्यादि। मांसाहारी हो तो मांस, मछली खायें।
2. लौह एवं फौलिक एसिड की गोलियॉ, प्रतिदिन एक गोली 3 माह तक खायें। गोली खाना खाने के बाद खाना चाहिये।
3. शारीरिक स्वच्छता रखें स्तन को साफ रखें। यदि चूचियों चपटी हैं तो आहिस्ता–आहिस्ता खीचतें रहें।
4. दैनिक व्यायाम जैसे सुबह सैर करें। घर का काम भी करें।
5. प्रसव की आवश्यक तैयारी – यदि घर में प्रसव कराना हो तो स्वच्छ कमरा, स्वच्छ कपड़ा, साफ ब्लेड (नाल काटने) साबुन, बच्चों के साफ कपडों की व्यवस्था करना चाहिये।
6. टिटनेस के प्रतिरक्षित टीके लगवायें, ये दो टीके लगने हैं, पहला टीका प्रथम जांच के दौरान, दूसरा टीका उससे एक माह बाद ये टीके उप स्वास्थ्य केन्द्रों में लगाये जा सकते हैं। महिला

स्वास्थ्य कार्यकर्ता के साथ मिलकर टीका लगवाने का इंतजाम करें।

7. गर्भावस्था के दौरान स्तनपान का महत्व समझायें। प्रसव के आधे घंटे बाद ही स्तनपान शुरु करें।

3. गर्भकाल में रक्त अल्पता

खून की कमी बचाव निदान व उपचार –

गर्भवती स्त्रियों में खून की कमी मातृ मृत्यु का एक महत्वपूर्ण कारण हैं। यह गर्भवती स्त्री के अतिरिक्त नवजात बच्चे के स्वास्थ्य पर भी प्रभाव डालती हैं। माताओं में खून की कमी दूर करने के लिये आयरन एवं फोलिक ऐसिड की गोलियों का लाभ गर्भवती तथा परिवार कल्याण साधन अपनाने वाली महिलाओं को दिया जायेगा।

- आप हर गर्भवती स्त्री को 100 दिन के लिए दो गोली प्रतिदिन के हिसाब से आयरन एवं फोलिक एसिड गोलियों देंगे
- आप खून की कमी के लिये हर गर्भवती स्त्री की जांच, टीकाकरण/मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सत्र के दौरान करें।
- यदि उनमें खून की कमी पायी जायें तो 3 गोली प्रतिदिन 100 दिन के लिये दें। इन गोलियों को तीन गोली प्रतिदिन के हिसाब से लेना होगा।
- यदि आपने स्त्री में खून की कमी पाई हैं एवं गर्भावस्था की प्रथम व द्वितीय त्रैमासिक में हैं तो उसे आयरन एवं फोलिक एसिड की तीन गोली प्रतिदिन के हिसाब से देवें।
- यदि कीड़े पायें जाने की पृष्ठभूमि हैं तो मैबेन्डाजोल की 6 गोलिया गर्भावस्था की द्वितीय या तृतीय त्रैमासिक में लेने की सलाह दें।
- उन्हें आयरन युक्त भोजन बढाने की सलाह देंगें।

आप आयरन की गोलियों को प्रचुर मात्रा में देंगे ताकि एक बार में एक माह की आवश्यकता की पूर्ति हो सकें। अतएव बचाव के लिए प्रथम व द्वितीय माह में आयरन की 60 गोलियों व तृतीय माह में 80 गोलियाँ देंगे। यदि उसमें खून की कमी हैं तो आयरन की 90 गोलियां देंगे। आयरन एवं फॉलिक एसिड की गोलियां टीकाकरण/मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य क्लीनिक के दौरान दी जायेगी। इसके बाद जब भी आप उस महिला से मिलेंगे तो आयरन की गोलियां खाने के बारे में पूछेंगी। समेकित बाल विकास परियोजना वाले क्षेत्रों में गोलियां आंगनबाडी कार्यकर्ताओं के माध्यम से तथा आपके समन्वय से बांटी जा सकती हैं। आप गोलियां की संख्या व तिथि जच्चा–बच्चा रक्षा रजिस्टर में अन्य सूचनाओं के साथ दर्ज करेंगे।

4. टिटनस का टीका –

मॉ व बच्चे को टिटनस की बीमारी से बचाने के लिए गर्भावस्था में टिटनस के दो टीके लगाना आवश्यक है । पहला टीका जितनी जल्दी गर्भ का पता लगे तथा दूसरा टीका पहले टीके के एक माह के बाद । ये टीके महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा तथा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर भी लगाए जाते हैं ।

5. जन्म के समय देखभाल –

आपको सभी गर्भवती स्त्रियों के स्वच्छ प्रसव को सुनिश्चित करना हैं। यदि कोई व्याधि उत्पन्न होती हैं तो तुरन्त रेफर भी करना होगा। आपकी गर्भवती स्त्रियों को भी गर्भावस्था या प्रसव के दौरान खतरों के बारे में शिक्षित करना हैं ताकि वे स्वयं भी व्याधि होने पर दाई या परिवार के सदस्यों के साथ प्रसव के दौरान काम में आने वाले उपकरणों से सज्जित अस्पताल में जा सकें।

Long Sentence

स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की अनुपस्थिति में भी सामान्य प्रसव करायें जा सकते हैं, जिसमें पूर्ण स्वच्छता का ध्यान रखा जाना चाहिये। स्वच्छ प्रसव कराने के लिये दाई को पांच स्वच्छताओं की जानकारी का भी शिक्षण देना सुनिश्चित करें –

– स्वच्छ हाथ
– स्वच्छ धरती
– स्वच्छ ब्लेड
– स्वच्छ नाल बंधन
– नाल की स्वच्छता

यह संदेश उन सभी माताओं व परिजनों के पास पहुंच जाना चाहिये जो कि घर पर प्रसव कराने की योजना रखते हैं।

दाई को प्रसव के दौरान स्वच्छाताओं का ध्यान रखने में सहायता के लिये उसे साबुन, प्लास्टिक शीट, रुई / गाज पैड, धागा / बांधने की चीज, नई पत्ती सैवालॉन या अन्य एन्टीसेप्टिक द्रव्य से युक्त डिस्पोजेबल डिलीवरी किट की आवश्यकता हो सकती हैं। यदि आपके जिले के अधिकारी को इस प्रकार की किट मिलती हैं और आपको दी जाती हैं तो यह सुनिश्चित करें कि प्रत्येक गर्भवती स्त्री को यह उपलब्ध हो गई हैं व उसका उपयोग होता हैं। आपको इस बारे में दाइयों के साथ ग्रामस्तरीय कार्यकर्ताओं जैसे ग्रामीण व आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को भी माताओं की बैठक में प्रशिक्षित करना होगा। इस बैठकों में चर्चा के दौरान खतरे / गंभीर चिन्हों वाले मरीज को सही समय पर और सही जगह पर रेफर करने के बारे में भी चर्चा करनी होगी। यह बताना भी महत्वपूर्ण हैं कि प्रसव के दौरान रक्तस्त्राव या अवरुद्ध प्रसव जैसे – गर्भावरथा में, दाई प्रसूता को

उपकेन्द्र या प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र न भेजकर सीधे सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या जिला अस्पताल पर भेजें इससे समय एवं बहुमुल्य जिंदगी की बचत होती हैं।

सुरक्षित एवं स्वच्छ तरीके से प्रसव कराने में महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता या प्रतिशिक्षित दाई की मदद कराना जैसे :–

- कमरा साफ हो और कमरे में अनावश्यक चीजें न हों।
- प्रसव में उपयोग आने वाले औजारों को उबालने के लिये स्टोव हों।
- औजारों को 20 मिनट तक उबालें।
- हाथ साबुन से धोयें और सभी औजारों को हाथ धोने के बाद ही छुयें।
- महिला को प्रसव की प्रथम अवस्था में चलने फिरनें को कहें और एनिमा सही तरीके सें लगायें।
- दर्द के दौरान गहरी सांस लेने को कहें।
- बच्चे को डिलेवरी के समय सही सपोर्ट देवें।
- नाल साफ ब्लेड से कांटे।
- अपरा बाहर होने के बाद, योनि अच्छी तरह साफ करें। गर्भाशय की जॉच भी करें सख्त हैं या नही।
- बच्चे को आधे घंटे के अंदर स्तनपान कराने को कहें।

प्रसव के तुरंत बाद देखभाल –

प्रसव के तुरन्त बाद माताओं को समुचित आराम एवं बहुत सा पेय पदार्थ लेने की सलाह देनी चाहिये। उसकी देखभाल रक्तस्त्राव के बढ़ने या सामान्य अवस्थाओं में क्षीण होने के लिये भी की जानी चाहियें। यह भी महत्वपूर्ण हैं कि रक्तस्त्राव की स्थिति में रक्त संचार की सुविधा से युक्त सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल पर दो घंटे के भीतर पहुंचा जाये क्योकि वह प्रसव के बाद की सामान्य सीमा हैं।

6. खतरों की शीघ्र पहचान –

यदि ऐसे खतरों, जिनसे मौत हो सकती हैं की जल्दी पहचान हो जाए तो बहुत सी मातृ मृत्युओं को रोका जा सकता हैं। जब भी आप किसी गर्भवती महिला के सम्पर्क में आये तो इस खतरें के चिन्हों को अवश्य देखें तथा माताओं को इनके बारे में जागरुक रहने की शिक्षा दें।

यदि कोई खतरे का चिन्ह हैं तो गर्भावस्था के दौरान प्राप्त होने वाले कम से कम तीन मौकों पर इनकी खोज करें।

गर्भावस्था में एक बार व्याधि का पता लगते ही तत्संबंधी देखभाल में सक्षम अस्पताल तक महिला का पहुंचना जरुरी हैं।

कुछ व्याधियां ऐसी होती हैं जिन पर तुरन्त कार्यवाही वांछित होती हैं, क्योकि उनके प्रारंभ होने व महिला की मौत में बहुत कम समय रहता हैं। नीचे दी गयी सारणी से विभिन्न व्याधियों के प्रारंभ होने व मौत के बीच औसत समय तथा ऐसे अस्पताल जहां इन्हें रेफर करना हैं, के बारे में जानकारी दी गई हैं –

प्रसव पूर्व, प्रसव दौरान व प्रसव पश्चात समय में व्याधियां

व्याधियॉ	व्याधि की शुरुआत से मौत के मध्य औसत समय	कहां रेफर करें
1. रक्त स्त्राव	12 घंटे	प्रथम स्तरीय रेफरल केन्द्र
प्रसव पूर्व रक्तस्त्राव (ए.पी.एच.)		
प्रसव पश्चात (पी.पी.एच.)	2 घंटे	प्रा.स्वा.केन्द्र / उच्चीकृत प्रा.स्वा. केन्द्र
2. गंभीर विषावत संक्रमण	2 घंटे	सा.स्वा.केन्द्र
3. गर्भाशय का फटना	24 घंटे	प्रथम स्तरीय रेफरल केन्द्र
4. अवरुद्ध प्रसव	3 दिन	प्रथम स्तरीय रेफरल केन्द्र
5. विषावत (गर्भपात / प्रसव पश्चात)	6 दिन	प्रा.स्वा.केन्द्र / उच्चीकृत प्रा.स्वा. केन्द्र
6. गंभीर खून की कमी (प्रसव में हृदयघात)	2 से 1 दिन	उच्च प्रा.स्वा.केन्द्र / प्रथम स्तरीय रेफरल केन्द्र

प्रथम स्तरीय केन्द्र पर निम्न सुविधाएं उपलब्ध होती हैं –

– शल्य चिकित्सक (स्त्री व प्रसूति रोग विशेषज्ञ)

– रक्त संचार सुविधा

गंभीर खून की कमी की अवस्था में प्रसव के तृतीय स्तर पर जरा से रक्तस्त्राव या द्विचरण के खिंच जाने से मौत हो सकती हैं।

उपरोक्त सारणी से यह स्पष्ट हैं कि व्याधि के शीघ्र निदान व गर्भवती महिला का उपयुक्त स्वास्थ्य सेवा तक पहुंचाने से मौत टालने के अवसर बहुत बढ़ जाते हैं।

नीचे योजनाबद्ध तरीके से चार्ट दिया गया हैं।

1.	रक्त स्त्राव	प्रथम स्तरीय रेफरल केन्द्र / उच्च प्राथमिक केन्द्र / जिला अस्पताल
2.	अवरुद्ध प्रसव	उच्च प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र / जिला अस्पताल
3.	विषाक्तता	प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र
4.	विषाक्त संक्रमण	प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र
5.	गर्भपात	उपकेन्द्र
6.	खून की कमी	उपकेन्द्र
7.	परिवार नियोजन सलाह	उपकेन्द्र

आप यह ध्यान रखेंगे कि कुछ व्याधियों का उपचार उपकेन्द्र या प्रा. स्वा. केन्द्र या निजी चिकित्सक तक भी नही किया जा सकता हैं। ऐसी व्याधियों को सीधे ही ऐसे अस्पतालों पर पहुंचाना चाहिये, जहां दिन भर यानी 24 घंटे शल्यक्रिया, निश्चेतन एवं रक्त संचार उपलब्ध हो। यह तब ही संभव हैं जबकि प्रत्येक गर्भवती को इस चार्ट की जानकारी होगी तथा गांव वाले समय पर परिवहन उपलब्ध कराने में सहायता प्रदान करेंगे, विशेष तौर जबकि वह गरीब परिवार से हो।

आप या आपका कार्यकर्ता, दाई किस प्रकार इन व्याधियों का संशय करेंगे।

रक्तस्त्राव

प्रसव पूर्व रक्तस्त्राव –

इसका संशय तब होगा जब गर्भवस्था के 28 सप्ताह पश्चात व बच्चे के जन्म से पूर्व रक्तस्त्राव हो ।

रक्तस्त्राव के साथ पेट दर्द या खिंचाव हो या नही भी हो सकता हैं। कई बार रक्तस्त्राव दिखता नही हैं और गर्भाशय के अंदर ही हो जाता है । ऐसी अवस्था में पेट दर्द होगा तथा धीमे–धीमे पेट का आकार बढ़ जायेगा । आपको योनि के अंदर परीक्षण नही करना चाहिये। यह महिला में रक्तस्त्राव को

बढ़ाकर मौत का शिकार बन सकती हैं। ऐसी महिला को तुरन्त प्रथम स्तरीय रेफरल केन्द्र पर भेजना चाहिये।

प्रसव पश्चात रक्तस्त्राव

बच्चा पैदा होने के बाद होने वाला अत्यधिक (500 मि.ली.से ज्यादा) रक्तस्त्राव मरीज को तुरंत रिफर करें।

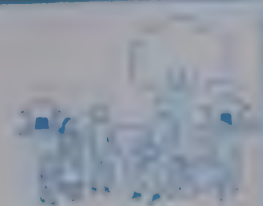
योनि से पदार्थ या झिल्लीसाफ कर तुरन्त संक्रमण रहित या स्वच्छ पट्टी/कपड़ा लगाकर बंद कर दें। मरीज का परिहवन करने से पहले मांसपेशी के द्वारा अर्गमेट्रिन इंजेक्शन की एक खुराक लगवा दें। यदि आपके पास इंजेक्शन उपलब्ध नही हैं तो महिला को सीधे ही प्रथम स्तरीय रेफरल केन्द्र पर भेज देवें।

अवरुद्ध प्रसव –

स्वास्थ्य कार्यकर्ता के नाते आप ऐसी महिलाओं की पहचान करेंगे जिनमें प्रसव का अवरुद्ध होना दिखता हो या मालूम पडा हों। इन्हें प्रसव के लिये लम्बे प्रसव से पूर्व ही रेफर करेंगे। अतएव प्रथम प्रसुता यदि प्रसव में 24 घंटे से अधिक तथा बहुप्रसूता 12 घंटे से अधिक रहती हैं तो उसे तुरन्त रेफर कर देंगे। जब गर्भाशय में स्पंदन हो लेकित प्रसव में प्रगति नही हो रही हो तो इसे लम्बा प्रसव कहते हैं।

दर्द के बीच में उसे आराम नही मिलता तथा उसकी चिन्ता बढ़ती जाती हैं तापमान व नाडी की दर बढ़ जाती हैं वह बहुत कम पेशाब करती हैं। जो कि बहुत सांद्र व गहरे रंग का होता हैं। यदि अवरुद्ध प्रसव का समय रहते निदान या उपचार नही किया जावे तो गर्भाशय फट सकता हैं उसे तुरंत प्रथम स्तरीय रेफरल केन्द्र पर रेफर करना चाहिये।

गर्भाशय का फटना –

गर्भावस्था में गर्भाशय पूर्व में उस पर की गई शल्यक्रिया के बाद कमजोर निशान के कारण फट सकता हैं। प्रसव के दौरान गर्भाशय, अवरुद्ध प्रसव या प्रसव को बढ़ावा देने की दृष्टि से दी गई दवाइयों या इंजेक्शन के अनावश्यक उपयोग से फट सकता हैं। किसी नीम हकीम द्वारा पूर्व में दिये गये आक्सीटोसिन इंजेक्शन के बारे में पूछें। यकायक उठा ऐसा दर्द जो कि गर्भाशय की सिकुड़न से मेल नही खाता हो तो आपको तथा आपके क्षेत्र की दाई को गर्भाशय फटने का संशय उत्पन्न रखना चाहिये। सदमें

से नाड़ी एकदम तेज तथा पतली चलने लगती हैं। रक्तचाप गिर जाता हैं। महिला पीली व पसीने में तरबतर होगी तथा पेट पर खिंचाव होगा।

मरीज को तुरंत प्रथम स्तरीय रेफरल पर भेजें।

सदमा / विषाक्त संक्रमण (सदमा पूर्व) प्री एकलेमशिया

आप गर्भवती स्त्री में विषाक्त संक्रमण तब संशयित करेंगे, जबकि निम्न में से कुछ भी दिखें।

- उपरी रक्तचाप 140 मिमि. या अधिक हों।
- एक माह में 5 कि.ग्रा.या अधिक वजन बढ़े।

ये दोनों मिलकर मरीज में विषाक्त संक्रमण के प्रारंभिक सशक्त चिन्ह बनते हैं। ऐसे मरीजों को आगे चिकित्सा अधिकारी द्वारा इलाज करना चाहिये।

एकलेमशिया (सदमा) –

ऐसे मरीजों में सदमें का संशय किया जा सकता हैं। जिनमें निम्नलिखित लक्षण / चिन्ह उपस्थित हों

- देखने में समस्या, दिखने में धुंधलापन
- दौरे (विषाक्त संक्रमण वाले मरीजों में)
- उल्टी / तेज सिरदर्द
- तेज पेट दर्द

ऐसे मरीजों को तुरंत प्रथम स्तरीय रेफरल केन्द्र पर भेजना चाहियें।

ऐसे मरीजों को ऐसी बाहरी स्पंदन से बचाकर रखना चाहियें जिससे दौरे आ सकते हैं। दौरे में मां व भ्रूण में आक्सीजन की कमी की संभावना बढ़ जाती हैं। मॉ को अत्याधिक खुली हवा चाहिये। उसके दांतों के मध्य चम्मच डालने तथा जीभ को पीछे की और जाने तथा श्वसन नही अवरुद्ध करने से रोकने का ध्यान रखना चाहिये। ऐसे सदमें का इलाज घर या उपकेन्द्र पर नही हो सकता ।

विषाक्तता (गर्भपात या प्रसव से)

यदि गर्भपात या प्रसव के बाद तापमान 38 डिग्री (100.4 डिग्री एफ) से अधिक हो तो विषाक्तता का संशय होगा।

गर्भपात के बाद विषाक्तता –

गर्भपात के बाद विषाक्तता सामान्यतया, गैर प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा गर्भावस्था समाप्त करने के प्रयास या ऐसी जगह पर किये गये गर्भपात जो कि पूर्णतया कीटाणुरहित नहीं होने के कारण होता हैं इससे बुखार व नाड़ी दर में बढ़ोतरी होगी। पेट के निचले हिस्से में खिंचाव व दर्द मिलेगा। इसके अतिरिक्त योनि से गंदी बदबू या चिपचिपा पदार्थ निकलता होगा।

घर पर गांव में यदि किसी स्त्री को 38 डिग्री सेल्सियस से अधिक बुखार हैं तो उसे एंटीबायोटिक व अग्रिम इलाज हेतु प्रा.स्वा.केन्द्र या अस्पताल भेज दें। अस्पताल जाने से पूर्व तापमान घटाने के लिये ठंडे पानी का सेक व पैरासिटामोल गोली का उपयोग किया जा सकता हैं। गंभीर अवस्थाओं में, गर्भवती स्त्री के कूल्हे के हिस्से से मवाद निकालने या गर्भपात के कारण उत्पन्न गर्भाशय या आंतो के छेदों की मरम्मत करने के लिए शल्यक्रिया की आवश्यकता होगी। ऐसे मरीजों को तुरंत परिवहन एवं प्रथम स्तरीय रेफरल अस्पताल पर देखभाल की आवश्यकता होती हैं।

प्रसव पश्चात – विषाक्तता –

प्रसव पश्चात विषाक्तता जनानंगो पर बच्चा पैदा होने के 14 दिवस के भीतर होने वाले संक्रमण से होती हैं।

प्रसव पश्चात विषाक्तता प्रसव या गर्भपात के 14 दिवस के भीतर किसी भी कारण से तापमान के 38 डिग्री सेल्सियस या अधिक बढ़ने के रुप में परिभाषित किया जाता हैं।

- उनाल या झिल्ली का टुकडा रह जाना
- जन्म नाल का संक्रमण
- मूत्र तंत्र संक्रमण
- श्वसन तंत्र संक्रमण
- बुखार का कोई भी कारण

प्रसव पश्चात विषाक्तता का शीघ्र एवं सबसे महत्वपूर्ण चिन्ह बुखार हैं, बुखार प्रसव के 12 घंटे के भीतर कुछ विशिष्ट अवस्थाओं में बाद में उत्पन्न हो सकता हैं बुखार एकदम कभी कभी कपकपी के साथ होगा। बुखार के साथ नाड़ी की दर बढ़ती हैं।

गर्भाशय नर्म एवं धीमे–धीमे आकार में छोटा नही होता हैं। योनि पदार्थ गंदी बदबू वाला हो सकता हैं। गर्भाशय एवं उसके आसपास के क्षेत्र के परीक्षण पर पेट के निचले हिस्से में दर्द एवं खिंचाव बढ़ जाये तो विषाक्तता के कूल्हे की झिल्ली तक पहुंचने का संदेह रहेंगा।

गंभीर खून की कमी –

आप ऐसे किसी भी स्त्री, जिसे ताकत में कमी व सांस का छोटापन लग रहा हो, में गंभीर खून की कमी का संदेह रखेंगे। आपको यह सुनिश्चित करना हैं कि गंभीरता के अनुरुप ऐसी महिला प्रा.स्वा. केन्द्र या प्रथम स्तरीय रेफरल अस्पताल पर रेफर हो। उनके नाखून, आंखे व मुख गुहा के अंदर पीलापन होगा। कुछ अवस्थाओं में गंभीर खून की कमी के कारण मुंह व पांवो मे सूजन हो सकती हैं।

ऐसी गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था की शुरुआत में 100 दिन के लिए प्रतिदिन तीन आयरन एवं फोलिक एसिड गोलियों की आवश्यकता होती हैं।

यदि गर्भावस्था बढ़ गयी हैं तो उसे रक्त संचार की आवश्यकता भी हो सकती हैं। प्रसव के दौरान गर्भावस्था में गंभीर खून की कमी वाली महिला को दिल व श्वसन की गंभीर समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। ऐसी महिलाओं को प्रसव के दौरान विशेष सावधानी चाहिये ताकि द्वितीय चरण के प्रसव को फोरसेप्स आदि लगाकर कम किया जा सकें। आपको सुनिश्चित करना हैं कि प्रसव के लिए ऐसी महिलाओं को शीघ्र प्रथम स्तरीय रेफरल अस्पताल तुरंत भेज दिया गया हैं। ऐसा आप तृतीय प्रसव पूर्व जांच व आपके तथा गांव स्तरीय कार्यकर्ताओं द्वारा घरों पर भ्रमण के दौरान किया जा सकता हैं।

प्रसव व्यधियों वाली महिलाओं के लिए आपातकालीन सेवा

किसी भी समस्या के समय, मरीज को सिर्फ विशेषज्ञ सेवाएं चाहिए। कुछ समस्याओं के लिए यह •प्रा.स्वा.केन्द्र पर उपलब्ध हो जाती हैं। अन्यों के लिए यह प्रथम स्तरीय रेफरल अस्पताल पर उपलब्ध होती हैं। आपको यह सुनिश्चित करना हैं कि मरीज निर्दिष्ट रेफरल सेवा पर जल्दी पहुंचे। ध्यान रहे, प्रसव पश्चात रक्तस्त्राव वाली मरीज को •प्रा.स्वा.केन्द्र पर भेजने को कोई औचित्य नही हैं, क्योकि वहां रक्त संचार की सुविधा उपलब्ध नही हैं। ऐसी महिला की मृत्यु प्रा.स्वा.केन्द्र या उसके प्रा.स्वा.केन्द्र से जिला अस्पताल जाने के मध्य भी हो सकती हैं, क्योकि उसका बहुमूल्य समय इसमें बर्बाद हो चुका होता हैं।

रेफर कब करें

जब आप निम्नलिखित अवस्थाएं देखे, तो तुरंत कार्यवाही करें

- हृदयघात के साथ गंभीर खून की कमी से श्वसन में कमी तथा थकावट
- प्रसव शुरु होने से पूर्व या दौरान कोई रक्तस्त्राव
- यदि महिला का रक्तचाप 140 मिमी से अधिक हो तथा साथ में उल्टी, तेज सिरदर्द, दिखने में धुंधलाहट, पेट में दर्द अथवा सूजन के साथ या बिना, दौरे की एक भी घटना हो।
- तीव्र गर्भाशय सिकुड़न के बावजूद प्रसव में प्रगति न होना (अवरुद्ध प्रसव) या लम्बा प्रसव (प्रथम प्रसूता में प्रसव का 24 घंटे से अधिक तथा बहुप्रसूता में 12 घंटे से अधिक)।
- भ्रूण की असामन्य स्थिति रहने जैसे कूल्हे की तरफ, आडी स्थिति या हाथ का बाहर निकलना आदि।
- प्रसव के दौरान तेज धडकन (नाडी दर में बढोतरी के साथ पूर्व निशान पर दर्द तथा रक्तचाप में कमी गर्भाशय के फटने की जानकारी देते हैं।
- ऊनाल के पूरा नहीं निकलने या जन्म के बाद 500 मिली से अधिक रक्तस्त्रव।
- प्रसव पश्चात बुखार, बदबु वाले पदार्थ का निकलता तथा पेट के निचले हिस्से में दर्द व खिंचाव।

यह महत्वपूर्ण हैं कि आप परिजनो को स्थिति की गंभीरता का अहसास करावें तथा तुरंत यातायात की व्यवस्था करने को कहें। रक्तस्त्राव या अवरुद्ध सव की अवस्था में मरीज प्रथम स्तरीय रेफरल केन्द्र पहुंचे न कि प्रा.स्वा.केन्द्र पर। यह उपयुक्त होगा कि आप उनके साथ जाएं।

7. जन्म का समय एवं अंतराल –

जन्म का सही समय, जन्म में अन्तराल व सीमित जन्म मां एवं बच्चे दोनों के स्वास्थ्य को सुरक्षित करते हैं। आपको माताओं को तथा गांव के नेताओं को समझाना हैं कि इसे अपनाना उनके स्वास्थ्य के लिये लाभदायक हैं। इस कार्य के लिये माताओं की बैठक व घरों पर भ्रमण का उपयोग किया जाना चाहियें।

आपका जोर होना चाहिए –

- बीस वर्ष की अवस्था तक शादी एवं प्रथम गर्भावस्था को टालें।
- दो गर्भावस्थाओं के बीच में कम से कम तीन वर्ष का अंतर हों
- दो बच्चों के परिवार को बढ़ावा दें।

आपको यह भी सुनिश्चित करना हैं आपके क्षेत्र के प्रत्येक गांव में निरोध तथा उपकेन्द्रों पर गर्भ निरोधक गोलियां उपलब्द्ध हैं आपको गर्भ निरोधक गोलियां व निरोध का वितरण, टीकाकरण/मातृ एवं शिशु के स्वास्थ्य सत्र या घरों पर भ्रमण के दौरान करना हैं।

सुरक्षित मातृत्व और सुरक्षित बाल्यकाल

अपेक्षाएं

1. प्रत्येक गर्भवती महिला का पंजीयन कराने में प्रभावी भूमिका निभायें।

2. आप सुनिश्चित करें कि क्षेत्र की सभी गर्भवती महिला को टिटनेस के टीके समय पर लग जाएँ, और आयरन फोलिक एसिड की गोलियाँ भी मिल जाएँ। तथा महिला कार्यकर्ता द्वारा गर्भवती महिला की जांच भी तीन बार हो जाये।

3. यह भी आप देखें कि सभी गर्भवती महिला का प्रसव स्वास्थ्य कार्यकर्ता या प्रशिक्षित दाई द्वारा हो और जहां तक संभव हो प्रसव स्वास्थ्य संस्था में कराया जाये।

4. अगर गॉव में कोई अशिक्षित दाई हो तो उसे आप अनुप्रेरित करें कि प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर प्रशिक्षण प्राप्त करें।

5. खतरे के चिन्ह वाली तथा जटिल प्रसव वाली महिला को प्रथम रेफरल केन्द्र या जिला अस्पताल भेजने के लिए तुरन्त यातायात की व्यवस्था पंचायत के सहयोग से करें।

It is better to make a more complete section on birthing - since women JSR may use it

प्रश्नावली

1. हाईरिस्क गर्भ (जटिल गर्भ) जानने के लिये गर्भवती से क्या क्या पूछें ?

2. गर्भवती महिला को पोष्टिक भोजन की क्या सलाह दें ?

3. सामान्यतः गर्भवती को कितनी आयरन गोलियों दी जाती हैं। और अत्याधिक रक्त अल्पता में कितनी दी जाती हैं ?

4. दाई को किन पांच स्वच्छता का ज्ञान आवश्यक हैं ?

5. दाई के किट में प्रसव के दौरान स्वच्छता रखने के लिये क्या सामान होना आवश्यक हैं ?

6. प्रसव के दौरान रक्तस्त्राव या अवरुद्ध प्रसव जैसे स्थिति में कहां रिफर करना चहियें?

7. जच्चा बच्चा के स्वस्थ्य रहने के लिये उम्र तथा दो गर्भ के बीच क्या अंतराल होना चाहिये?

8. प्रथम स्तरीय रेफरल केन्द्र में किन सुविधा का होना आवश्यक हैं ?

9. विषाक्तता के ग्रसित गर्भ का प्रसव क्या प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में कराया जा सकता हैं?

10. अवरुद्ध प्रसव को कहां रिफर करना चाहिये ?

11. अवरुद्ध प्रसव के दौरान किसी नीम हकीम के द्वारा आक्सीटोसिन इंजेक्शन देने से क्या हो सकता हैं ?

12. सदमा/विषाक्त संक्रमण के लक्षण क्या हैं ?

13. गर्भपात या प्रसव के बाद बुखार आये तो किस रोग का सशय होना चाहिये ?

सातवाँ एवं आठवाँ सप्ताह

- नवजात शिशु की देखभाल
- बच्चों की महत्वपूर्ण बीमारियाँ
- टीकाकरण
- शिशु की वृद्धि एवं विकास

अध्याय

नवजात शिशु की देखभाल

उद्देश्य

विशेषज्ञों ने शिशु एवं बाल मृत्यु के प्रमुख कारण के रुप में जन्म के समय शिशु का कम वजन, समय पूर्व जन्म, दस्त, निमोनिया एवं नाभी संक्रमण को विशेष रुप से कारण माना हैं। अतः नवजात शिशु की उचित देखभाल कैसे हो यहां विस्तार से समझाया गया है।

5000 की आबादी में लगभग 650 बच्चे 5 वर्ष से कम उम्र के होंगे। आपके क्षेत्र में वर्ष भर में लगभग 150 प्रसव होंगे तथा पांच वर्ष से कम लगभग 18 बच्चों की मृत्यु हो जायेगी।

इसमें से अधिकांश मत्युओं को निम्नलिखित साधारण कार्यवाहियों से बचाया जा सकता हैं

1. नवजात शिशु की देखभाल
2. रोग प्रतिरक्षण
3. विटामिन (ए) की खुराकें
4. दस्त में घर पर बीमार की सही देखभाल तथा पुर्नः जलीकरण (ओ.आर.टी.)
5. आपके क्षेत्र के हर गांव में पुर्नजलीकरण (ओ.आर.एस डिपो)
6. निमोनिया का शीघ्र पंजीकरण, देखभाल एवं रेफरल ।

1 नवजात शिशु की देखभाल –

जन्म के दौरान होने वाली मौतों में से आधी नवजात अवस्था (जन्म से 28 दिन) के दौरान ही हो जाती हैं। यानी आपके क्षेत्र में करीब 6 बच्चें जन्म के 28 दिन में ही मौत का शिकार हो जाते हैं। इसमें से 3 तो पहले सप्ताह में ही मौत का ग्रास बन जाते हैं। ये बच्चे जन्म के समय कम वजन, समय पूर्व जन्म, जन्म के समय श्वसन अवरोध, धनुशबाय (टिटनस) एवं संक्रमण के कारण मर जाते हैं। इन मौतो को आप उपयुक्त एवं सामयिक देखभाल द्वारा बचा सकते हैं।

इसके लिए आपको निश्चत कौशल की आवश्यकता होगी। आपको माताओं को भी सही सलाह देने में सक्षम होना चाहिये। 6 जानलेवा बीमारियों से बचने हेतु बच्चों को निर्धारित समय पर टीका तथा गर्भवती माताओं को टिटनेस के टीके लगवाने चाहिये।

अब आप जानेंगे :–

- नवजात की तुरंत देखभाल
- नवजात की वजन मापना
- सामान्य एवं खतरे वाले नवजात की पहचान
- श्वसन अवरोध का उपचार
- स्तनपान का प्रारंभ
- सामान्य से कम वजन वाले बच्चे की घर पर देखभाल
- नवजात शिशु को रेफरल

नवजात शिशुओं की तुरंत देखभाल –

इसका एक मुख्य बिन्दु श्वसन अवरोध का उपचार हैं। जो अलग अध्याय में विस्तृत रुप में समझाया गया हैं।

नाल काटना एवं बांधना :–

श्वसन नली में से जमा पदार्थ निकालने व बच्चे के सही प्रकार रोने के पश्चात बच्चे को मां की टांगो के बीच में रखिये । साफ, धागे से पहली गांठ बच्चे की नाभि से 4 अंगूली दूर (7.5 से.मी.) पर बांधिए । इसी प्रकार दूसरी गांठ पहली गांठ से 2 अंगुली दूर ऊंनाल (प्लेसन्टा) की और बांधिए ।

नाल को दोनो गांठो के बीच में से काटिए तथा बच्चे को ऊॅनाल से अलग कर दीजिए । इसके लिए आप असंक्रमित कैंची या नई ब्लेड का उपयोग कर सकते हैं।

बच्चे की सफाई –

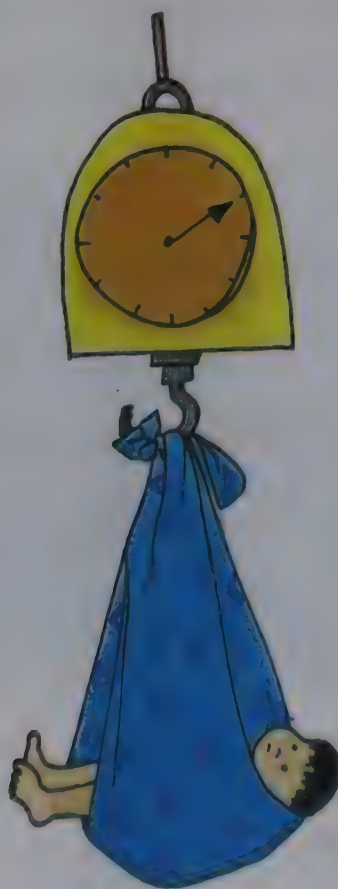
उबाल कर ठंडे किये गये हुये पानी में भीगा हुआ रुई का टुकडा या साफ मुलायम कपड़ा लें। आंखों को मध्य यानी नाक के बराबर से बाहर की और भली प्रकार साफ करें । दोनो आंखों के लिये अलग–अलग टुकडें काम में लें ।

बच्चें को साफ, मुलायम व सूखे कपडें से साफ करें। उसके शरीर पर से रक्त, चिपचिपे पदार्थ, प्रथम दस्त (मिकोनियम) जो कि थोडा ठोस दस्त होता हैं एवं कई बार शरीर के हिस्सों पर लगा रहता हैं, को साफ कर लें ।

पैदा हुए सामान्य वजन के बच्चों को जन्म से एक दिन बाद नहलाया जा सकता हैं। कम वजन वाले बच्चों को पहला स्नान एक सप्ताह के लिए स्थगित कर दिया जाता हैं। बच्चे को मुलायम कपड़े में लपेटे तथा गर्मी बनाए रखने के लिए कम्बल ओढ़ा दें । बच्चे से उष्मा की हानि रोकने के लिए सिर को ढककर रखें । गर्माहट के लिए बच्चे को मां के पास रखें ।

– नाल के काटे हुये हिस्से पर कुछ भी न लगाएं।
– नाल पर किसी भी प्रकार की पट्टी न बांधे।

नवजात का वजन रिकार्ड :–

नवजात का जन्म के समय वजन रिकार्ड किया जाना अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं। जितना जल्दी (अधिकतम 2 दिन के अंदर) संभव हो बच्चें को तौले ।

अपने दाहिने हाथ का उपयोग करते हुये वजन मशीन की छोटी भुजा ऊपरी छोर से पकड़ ले। बच्चें को झोली में रखें यह ध्यान रखें की बच्चा गिर न जाएं । मशीन के सूचक को देंखें कि वह कौन से हिस्से में हैं । जैसे हरा, पीला या लाल । इसमें अधिकतम 5 किलों वजन तोला जा सकता हैं एवं 100 ग्राम पर हिस्से बने हुए हैं ।

जन्म के समय सामान्य बच्चे का वजन 2.5 कि.ग्रा. (ढाई किलो) होना चाहिए । वजन मशीन में तौलने पर मशीन का सूचक हरे रंग वाले हिस्से में आएगा। यदि वजन लाल या पीले रंग में आता हैं तो बच्चा जन्म के समय कम वजन (ढाई किलो से कम) की श्रेणी में आता हैं । ऐसे बच्चों को सामान्य से अधिक देखभाल की जरुरत होती हैं। जन्म के समय वजन व रंग को रिकार्ड कर लें। स्वास्थ्य रक्षक के नाते आप वास्तविक वजन रिकार्ड कर सकते हैं ।

जन्म के समय दो किलो से कम वजन वाले बच्चों में मौत या बीमारी का अधिक खतरा रहता हैं। उन्हें शिशु रोग विशेषज्ञ को रेफर करें।

Put Search Experience here Neonatal care & Bag

असामान्य एवं खतरे वाले नवजातों की पहचान :–

एक सामान्य नवजात के क्या चिन्ह हैं।

नीचे दी गई सारणी में सामान्य एवं असामान्य नवजातों को बताया गया हैं ।

		सामान्य	असामान्य / खतरे वाले
1.	रंग देखने में	गुलाबी	पीला या नीला
2.	रोना	तीव्र	धीमा या खरखराहट
3.	श्वसन	आवाज रहित निरंतर	आवाजयुक्त, धीमी बहुत तेज या दों श्वसन के मध्य लम्बा अंतराल
4.	पसली की हरकत	अंदर की ओर नही धंसना	अंदर धंसना
5.	हाथ पांवो का चलना	सक्रिय एवं चलते हुए	निश्क्रिय धीमें या निढ़ाल
6.	सिर का आकार	सामान्य	अधिक बड़ा या छोटा अत्यधिक नर्म

आप किसी अन्य सूजन या अतिरिक्त वृद्धि को भी देखेंगे। सामान्य तौर पर सिर में दो तरह की सूजन देखने को मिलती हैं। जिसमें किसी कार्यवाही की आवश्यकता नही होती हैं । वे है –

सिफेलहीमेंटोमा (रक्त संचय) :–

यह सूजन सिर के किनारे के हिस्से तक ही सीमित रहती हैं । यह सूजन जन्म के समय चोट के कारण हड्डी के बाहरी हिस्से में रक्त जमा होने के कारण होती हैं । यह कुछ दिनों या सप्ताह में स्वतः समाप्त हो जाती हैं । रक्त निकालने के लिए सूजन को काटने या छेदने की कोई आवश्यकता नहीं हैं।

कैपट सक्सिडेनियम :–

यह सिर की छिन्न–भिन्न सूजन हैं जो कि खोपडी के किसी विशेष हिस्से तक सीमित नही हैं। यह सामान्यतया प्रसव के रास्ते के मुख की ओर से विपरीत दबाव पडने के कारण जमा द्रव्य के कारण हो जाती हैं। यह जन्म के समय होती हैं तथा एकाध दिन में स्वतः समाप्त हो जाती हैं।

नवजात में निम्नलिखित भी हो सकते हैं, जिनमें किसी कार्यवाही की आवश्यकता नही हैं:–

- पतला दस्त कुछ दिनों तक चमकीला पीला पानी वाला दस्त
- दूध पीने के बाद थोड़ा सा बाहर निकालना।
- स्तन गांठो से द्रव्य का बाहर निकालना यह मां के हारमोन्स का प्रभाव खत्म होने के साथ खत्म हो जाती है ।
- शिशु बालिकाओं में योनी रक्त स्त्राव पहले तीन दिन तक ।
- ऑख की झिल्ली (कन्जेंक्टाईवा) के नीचे रक्त स्त्राव यानी ओढ़ा की बाहरी परत के नीचे रक्त।

खतरे वाले नवजात शिशु :–

निम्नलिखित लक्षणों वाले बच्चों में जन्म से 28 दिन में मौत की संभावना अत्यधिक रहती हैं :–

1. जन्म के समय कम वजन (ढाई किलो से कम) या समय से पूर्व बच्चे
2. जन्म के समय श्वसन अवरोध/श्वसन का सही न होना
3. नवजात में पीलिया, आंखो व हथेली का पीलापन।
4. दौरे आना
5. जन्मजात विकृतियां
6. जन्म के समय चोंटें
7. पीने या चूसने में समस्या

क्रम सं. 1 व 2 उल्लेखित बच्चों के लिये आप विशिष्ट कार्यवाही कर सकते हैं, जबकि अन्य बच्चों को निकटस्थ शिशु रोग विशेषज्ञ के पास रेफर किया जाना चाहिये। इसके लिये आपको जानकारी होनी चाहिये कि ऐसे कौन से अस्पताल हैं, जहां नवजात शिशुओं की विशेष देखभाल की जाती हैं। ऐसे अस्पतालों की जानकारी के लिए अपने प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के चिकित्सक से पूछें।

स्तनपान प्रारंभ करवाना :–

- बच्चे को तुरंत स्तन से लगा दें, लेकिन प्रसव के दो घंटो से ज्यादा देर से नही ।
- उसके पश्चात बार बार बच्चे को स्तन से लगाएं, जब भी बच्चा रोकर मां का दूध मांगे ।

दूध पिलाते वक्त मॉ को बच्चे को हाथ के उपरी हिस्से पर रखना चाहिये तथा स्तन को दूसरे हाथ से सहारा देना चाहिये उसे बच्चे के मुंह से निप्पल छुआनी चाहिये । ताकि बच्चा उसे चूस सकें।

यदि स्तन दूध से भारी हैं तो मां को दर्द हो सकता हैं । भारीपन घटाने के लिये थोड़ा सा दूध निकाल देवें । उसके पश्चात बच्चे को स्तन से लगावे । इससे मां को दर्द कम होगा व वह कम दर्द के साथ स्तनपान करवा सकेगी । इससे निप्पल भी सही रहेंगे।

गर्म पानी में भीगे तोलिये से किये गये सेक से स्तन के भारीपन से निजात पाने में सहायता मिलेगी।

दूध पिलाने के पश्चात बच्चे को डकार दिलावें । इसके लिए बच्चे को कंधे पर ले तथा पीठ थपथपाएं ।

दूध पिलाते वक्त बच्चे को ढकना जरुरी नही हैं ।

बच्चे को एक के बाद एक दोनो स्तनो से दूध पिलाना चाहिए ।

बच्चे को तब तक स्तनपान के अतिरिक्त कुछ नही देना चाहिये जब तक कि चिकित्सक द्वारा विशेष रुप से सलाह नही दी जावें ।

यदि बच्चा बिल्कुल नही या कम चूस रहा हैं, तो उसे तुरंत शिशु रोग विशेषज्ञ के पास भेज देंवे।

बच्चे को दूसरे दिन भी देखने जाएं तथा सुनिश्चित करें कि आपकी सलाह मानी जा रही हैं

मां का पहला दूध बच्चे के लिए अत्यन्त उपयोगी हैं, उसे बच्चे को जरुर पिलायें।

जन्म के समय कम वजन वाले बच्चों की घर पर देखभाल :–

जन्म के समय 2 से 2.5 किलो वजन वाले बच्चों का प्रबंध घर पर भी किया जा सकता हैं ऐसे बच्चों को घर पर देखभाल के लिए सलाह दें कि :–

– गर्माहट देंवें ।
– समुचित एवं बार–बार स्तनपान सुनिश्चित करें ।
– संक्रमण से बचाव करें ।

बच्चे को भली प्रकार पतली चादर व कम्बल लपेटना चाहिये । उष्मा की हानि से बचने के लिये सिर को ढककर रखना चाहिये । कम वजन के बच्चों को गर्माहट पहुंचाने के लिये बच्चों को मां के पेट या छाती के बिल्कुल करीब रखें ।

कम उम्र वाला बच्चा ज्यादा समय तक ठीक तरीके से स्तनपान नही कर सकता हैं। वह सामान्य नवजात से जल्दी थक जाता हैं । अतः यह सुनिश्चित करना हैं कि माता स्पनपान के बारें में जानकारी रखती हैं तथा उस पर अमल करती हैं । कम वजन के बच्चों का हर माह वजन लिया जाना चाहिये । इसका अर्थ हैं कि बच्चे को पर्याप्त पोषण मिल रहा हैं। यदि यह वृद्धि नही होती हैं तो शिशु को अतिरिक्त पोषण सहित देखभाल की आवश्यकता होती हैं । पहले चार महिने में स्तनपान ही पर्याप्त पोषण हैं कम वजन वाले बच्चे को सावधानी पूर्वक देखभाल की आवश्यकता होती हैं । ऐसे बच्चे की देखरेख कर रहे व्यक्तियों की संख्या सीमित होनी चाहिए ताकि संक्रमण रोका जा सके । बच्चे की देखरेख करें व सम्पूर्ण स्वच्छता का ध्यान रखें । उन्हें बच्चे को लेने से पूर्व साबुन व पानी से हाथ अच्छी तरह धो लेना चाहिए । उस बच्चे का कमरा साफ व धूल रहित होना आवश्यक हैं । इसलिए आवश्यक है क्योकि ये बहुत सी बीमारियों आसानी से ग्रहण कर लेते हैं । आप उनकी रक्षा कर सकते हैं और करनी चाहिए ।

कम वजन के बच्चों का टीकाकरण सही समय पर करवायें । उन्हें जन्म के समय सामान्य वजन वाले बच्चों से अधिक सामयिक सुरक्षा की आवश्यकता होती हैं ।

नवजात शिशुओं का रेफरल :–

हर 6 नवजात शिशुओं में से करीब एक को अस्पताल में देखभाल की आवश्यकता होती हैं। जन्म के समय दो किलो से कम वजन (मशीन का लाल क्षेत्र वजन) वाले बच्चों को तुरंत विशेष देखभाल वाले अस्पताल में बिना विलम्ब किए भेज देवें। जानकारी के अभाव में अपने प्रा.स्वा.केन्द्र के चिकित्सक से पूछ लें।

चिकित्सक के पास शिशु को कब भेजे :–

प्रसव के दिन

– यदि नवजात शिशु का वजन 2 किलो से कम हैं ।
– यदि नवजात शिशु का सिर अधिक बड़ा या छोटा हैं ।

शरीर पर कोई असामान्य वृद्धि हैं

– श्वसन में समस्या वाले सभी बच्चें ।
– यदि नवजात शिशु नीला या पीला हैं ।
– यदि नवजात शिशु के कोई चोट हैं ।

दूसरे दिन –

– यदि बच्चे को दौरे पडते हैं ।
– यदि बच्चे को नीला या पीलापन हैं ।
– यदि बच्चा स्तन नही चूस पा रहा हैं ।

तत्पश्चात नवजात काल में किसी समय :–

– कोई भी बच्चा गर्म हैं और ठंड से कपकपी महसूस कर रहा हैं ।
– यदि किसी बच्चे की नाभी से दुर्गन्धवाला पदार्थ निकल रहा हैं और पेट फूला हुआ हैं ।
– यदि कोई बच्चा पोषण नही ले रहा और निढाल हैं ।

नवजात में पीलिया :–

कुछ बच्चों में जन्म के बाद पीलिया हो जाता हैं जो कि एक सामान्य प्रक्रिया हैं और अधिकांश में इस हेतु किसी उपचार की आवश्यकता नही होती हैं । यदि पीलिया बढ़ता ही रहें और कम न हो तो शिशु रोग विशेषज्ञ को रेफर करना चाहिये ।

जन्म के समय कम वजन वाले बच्चे को विशेषज्ञ के पास ले जाते वक्त ढंग से लपेटना चाहिये ताकि उष्मा की हानि न हों।

जन्म के तुरंत बाद नवजात शिशु की जो मूलभूत जरुरत हैं वह यह हैं कि हमें उसके श्वसन प्रारंभ होने में सहायता करें, उसका उचित तापक्रम (न ज्याद ठंडा, न ज्यादा गर्म) बनवाए रखें व उसे समय पर पोषण प्रदान करें । यह इसलिए आवश्यक है, ताकि बच्चों को शारीरिक एवं मानसिक विकलांगता न आए, न ही बच्चे की असमय मृत्यु हों ।

नवजात शिशु की मृत्यु या विकलांगता के लिये उसकी श्वसन क्रिया का जन्म के तत्काल बाद प्रारंभ न होना, एक प्रमुख कारण हैं ।

प्रत्येक नवजात को सुचारु श्वसन क्रिया की उपलब्धता उसका जन्मसिद्ध अधिकार हैं। अधिकांशतः नवजात का श्वसन स्वतः ही सुचारु रुप से होने लगता हैं । इनमें किसी भी तरह की सहायता की आवश्यकता नही होती हैं ।

नवजात शिशु आक्सीजन की कमी अधिक से अधिक 3 मिनिट तक सह सकता हैं, किन्तु इसका तात्पर्य यह कदापि नही हैं, कि उस समय तक कोई सहायता उपलब्ध न कराई जावें।

बच्चे का रोना ही सुचारु श्वसन प्रक्रिया को दर्शाता हैं । यदि बच्चा जन्म के 20 सेकेंड बाद तक भी नही रोया हैं या श्वसन अनियमित हैं तो इस तरह के नवजात को रिससिटेशन की तत्काल आवश्यकता होती हैं । इन पहले 20 सैकिंड में हम नवजात को एक साफ सूखे व पहले से गर्म किये हुये कपड़े में लेकर पोछ कर, लपट लें । ताकि बच्चे को ठंड से बचाया जा सकें ।

बच्चे को एक ऐसी टेबल पर लिटाएं जिसके 45 से.मी.उपर एक 200 वाट का बल्ब जल रहा हो। यह बच्चे को गर्म रखेगा । कमरे का तापमान 28–30 सेंटीगेड होना चहिए। बच्चे के कंधे के नीचे एक टांवल का 2.5 संटीमीटर मोटा रोल लगाए जिससे कि सिर 30 डिग्री ऊंचा हो जाए ।

नवजात के सिर तरफ खडे होकर म्यूकस केथेटर के द्वारा पहले मुंह व गला साफ करें । इसके बाद नाक के दोनो छिद्रों को साफ करें । केथेटर नाक के दोनो छिद्रों में 1 से.मी. तक व गले में 2.5 से. मी. तक डाला जाता हैं । यह पूरी प्रक्रिया 15 सेकिंड में पूरी हो जानी चाहिये । इस प्रक्रिया के लिये कपड़े का प्रयोग कतई न करें ।

यदि बच्चे का श्वसन अभी भी ठीक से शुरु नही हुआ हैं तो बच्चे के पैर को उंगली द्वारा दो तीन

बार थपथपाएं । इस तरह 90 प्रतिशत नवजात में श्वसन क्रिया सुचारु रुप से शुरु हो जाती हैं ।

क्या नही करें

1. बच्चे को उल्टा न लटकाएं ।
2. बच्चे की पीठ न थपथपाएं ।
3. ठंडे गरम पानी के छींटे न मारें ।
4. बच्चे के पैर मोड़कर पेट पर जोर न डाले व अन्य कोई तरीका न अपनाऐं ।

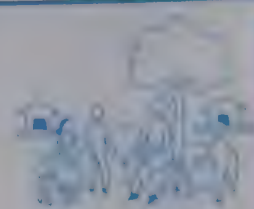
जिन माताओं में बच्चे के जन्म के समय ही हरा पानी आया हो उनमें जैसे ही सिर बाहर आए बच्चे का मूंह व नाक साफ करें, कंधे बाहर आने के पूर्व ही ।

कृत्रिम श्वसन :–

यदि नवजात का श्वसन इन प्रक्रियाओं द्वारा सुचारु रुप से प्रारंभ नही हुआ हो तो उसे बैग एवं मास्क द्वारा 40 बार प्रति मिनिट की दर से 100 प्रतिशत आक्सीजन के साथ कृत्रिम श्वसन दें। बैग को दबाने के लिये अंगूठे व चार उंगिलयों का प्रयोग करें।

यह सुनिश्चित करें की मास्क ठुड्डी, मुंह व नाक को अच्छी तरह से ढके हुये हैं ।

जहां बैग उपलब्ध न हो, वहां पर मास्क लगाकर मुंह के द्वारा श्वसन दिया जा सकता हैं। यह ध्यान रखें कि हवा सिर्फ मुंह से दें (गालों को फेलाकर न कि छातीं फुलाकर) कृत्रिम श्वसन के पश्चात देंखें कि

– श्वसन में सुधार हैं या नही ।
– हृदय की गति 100 या अधिक हुई या नही ।
– नवजात का रंग नीले से गुलाबी हुआ हैं या नही ।

हृदय की मालिश –

कृत्रिम श्वसन के बावजूद यदि हृदय गति 60 प्रति मिनट से कम हैं या 80 प्रति मिनिट से अधिक नही बढ़ नही हैं तो 120 प्रति मिनिट की दर से हृदय की मालिश (मसाज) करें ।

यह मालिश छाती की मध्य हड्डी (स्टरनम) के मध्य एवं निचले तिहाई हिस्से के जोड़ पर की जाती हैं।

अपेक्षाएं –

- सभी नवजात शिशुओं का पंजीयन व टीकाकरण समय पर हो इसके लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के कार्य में सहयोग करें ।
- निर्धारित टीकाकरण दिवस पर यह देखें कि गांव के सभी बच्चों को टीके लग जाएं ।
- नवजात शिशु का वजन रिकार्ड करें। कम वजन वाले शिशुओं को विशेषज्ञ को रेफर करें।
- शिशुओं के आहार के बारे में माताओं को शिक्षित करें । स्तनपान के महत्व को समझाएं ।
- निमोनिया व दस्त रोग से पीड़ित बच्चों पर लगातार नजर रखें।

बच्चों की महत्वपूर्ण बीमारियाँ

उद्देश्य

नवजात व शिशुओं में होने वाली महत्वपूर्ण बीमारियों के बारे में जानना आवश्यक है ताकि इन बीमारियों पर नियंत्रण कर शिशु मृत्यु दर को कम किया जा सके।

बच्चों की महत्वपूर्ण बीमारियां निम्न हैं :–

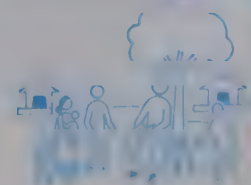
A- *निमोनिया*
B- *दस्त रोग*
C- *विटामिन 'A' की कमी*

– पहले निमोनिया
– फिर दस्त रोग
– उसके बाद विटामिन ए की कमी लेना है।

A - निमोनिया

हमारे राष्ट्र में तीव्र श्वसन रोग मृत्यु का सामान्य कारण है। तीव्र श्वसन संक्रमण में भी निमोनिया के कारण मौते अन्यों की अपेक्षा ज्यादा होती हैं। इस कार्यक्रम के तहत निमोनिया के शीघ्र निदान एवं उपचार पर जोर दिया गया हैं।

बचाव –

निमोनिया से बचाव के लिए आपको यह सुनिश्चित करना हैं कि प्रत्येक बच्चे को बी.सी.जी, डी.पी.टी. व खसरे का टीका लग गया हैं। आप 3 वर्ष से कम सभी बच्चों में विटामिन 'ए' की खुराक देना सुनिश्चित करेंगे।

प्रबंध –

- जब आप बच्चे को जुकाम खांसी के साथ देखें तो स्वयं से पूछें ?
- क्या बच्चे का उपचार घर पर माता द्वारा हो सकता हैं ?
- क्या बच्चे को आपके द्वारा कौ–ट्राई–मेक्साजाल के साथ उपचार की आवश्यकता हैं ?
- क्या बच्चे का तुरंत रेफर करना की आवश्यकता हैं ?

बच्चे की अधिक खांसी व जुकाम से एंटीबायटिक ही सुरक्षा करती हैं, जिसे शीघ्रस्थ देना चाहिए। साथ ही हर जुकाम–खांसी में एन्टीबायटिक का दुरुपयोग नही होना चाहिए। अतएव महत्वपूर्ण प्रश्न हैं कि बच्चे को निमोनिया हैं अथवा नही ?

यह आंकलन कुछ प्रश्न पूछने व श्वसन दर गिनने से होता हैं ।

पूँछें,	**देखें, सुने** (बच्चा शांत रहना चाहिए)
बच्चा कितना बड़ा हैं ?	एक मिनट से श्वसन क्रिया गिनें
क्या बच्चा खांस रहा हैं व कब से ?	पसली के अंदर जाने को देखें ।
5 वर्ष की उम्र में क्या बच्चा ठीक से खा पी रहा हैं ?	खरखरी आवाज के लिये देखें व सुनें ।
	सांस के साथ आवाज को देखें व सुनें
	देखें कि बच्चा असामान्य रुप से सो तो नही रहा हैं या उसे उठने में दिक्कत हैं ।
क्या बच्चे को बुखार था, एवं कब तक ?	तापमान मापें (बुखार या शरीर कें ठंडेपन के लिये
क्या बच्चे को दोरे पड़े थे ?	अत्याल्प तापमान के लिये देखें।
क्या बच्चे को कुछ अवधि तक सांस नही आया या ढंग से ले नही पाया	निःर्जलीकरण की जांच करें ।
	अन्य किसी गंभीर बीमारी के चिन्ह देखें।

आप मां से पूछ सकते हैं :–

– बच्चा कितना बड़ा हैं
– क्या बच्चे को खांसी हैं और कब से ?
– क्या बच्चा ठीक से खा पी रहा हैं ।
– क्या बच्चे को बुखार हैं और कब से ?
– क्या बच्चे को दौरे पड़े थे ?

श्वसन दर गिनते वक्त बच्चा आराम कर रहा या सोता हुआ होना चाहिए। वह रोते हुए परेशानी में नही होना चाहिए। इसके लिये कोई शांत जगह चुनें। श्वसन दर नापने के लिये छाती का निचला हिस्सा या पीट पूरी तरह से खुली होनी चाहिए। अपनी घड़ी में सेकड़ की सुई का उपयोग करते हुए एक मिनट तक श्वसन दर नापें।

यदि श्वसन दर निम्न स्तरों से अधिक होती हैं, तो पुनः गिने और अपना निदान निश्चित करें।

- 2 माह से कम उम्र के बच्चे में श्वसन दर 60 प्रति मि. या अधिक।
- 2–12 माह के बच्चे में 50 या अधिक।
- 1 से 5 वर्ष की उम्र में निमोनिया की अवस्था में 40 या अधिक।

पसली के चलने को देंखें –

पसली के चलने का अर्थ हैं कि श्वसन लेने के साथ छाती के नीचे का हिस्सा निश्चित से अंदर की ओर जाने लगे। यदि सिर्फ पसलियों के बीच मृदु उतक का कॉलर बोन के उपर का हिस्सा बच्चे के श्वसन के साथ अंदर धंसता हैं तो वह पसली का चलना नही कहलायेगा। पसली के चलने को सब कोस्टल धंसना या खींचने के रुप में परिभाषित किया गया हैं । छोटे बच्चों में पसली चलना देखने में काफी सावधानी रखनी चाहिए । बहुत छोटे बच्चों में छाती मुलायम होने के कारण हल्की पसली चलना सामान्य बात हैं, बहुत अधिक पसली का दिखना (बहुत गहरा एवं देखने में आसान) निमोनिया का चिन्ह हो सकता हैं ।

यदि आपके बच्चे की पसली चलने के बारे में कोई संदेह हो तो बच्चे की स्थिति बदलें एवं पुनः देखें । यदि बच्चे का शरीर मुड़ा हुआ हैं तो छाती के निचले हिस्से में गति का निर्णय संदेहास्पद रहता हैं । बच्चे की स्थिति को इस प्रकार बदलें ताकि वह मॉ की गोदी में सीधा लेटा रहें । इसके बावजूद भी यदि पसली का चलना नही दिखता हैं तो यह मान लेना चाहिए कि पसली नही चल रही हैं । पसली चलना तब तक ही महत्वपूर्ण होता हैं जब यह हमेशा चले और स्पष्ट दिखें । यदि यह सिर्फ बच्चे की अप्रसन्न अवस्था और पोषण लेते वक्त ही दिखें न की आराम की अवस्था में तो मान लीजिए कि पसली नही चल रही हैं ।

घर पर देखभाल –

घर पर परिजनो द्वारा सिर्फ ऐसे बच्चो की देखभाल की जा सकती हैं, जिन्हें निमोनिया नही हैं। ऐसे बच्चे हैं जिन्हें बुखार, खांसी, जुकाम, हो लेकिन श्वसन दर निर्धारित सीमा से कम हों। जैसा कि हमने पहले चर्चा की, इन्हें तुरन्त एन्टीबायटिक उपचार की आवश्यकता नही होती। घर पर परिजनों द्वारा निम्न देखभाल की जानी चाहिए।

- बीमारी के दौरान बच्चों को सामान्य मात्रा में भोजन तथा बीमारी के सुनिश्चित मात्रा में वृद्धि।
- यदि बच्चे के खाने में सर्दी अवरोध डाल रही हो तो उसकी सफाई चिपचिपे पदार्थ को नर्म करने के लिये नमक का पानी व नम लिती काम में लें।
- तरल पदार्थ की मात्रा बढायें, बच्चे को अधिक तरल पीने को दें ।
- गले की खरखराहट दूर करें तथा सुरक्षित उपचार द्वारा खांसी ठीक करें । (खांसी से छुटकारा पाने के लिये नीबू, शहद, अदरक, तुलसी, गर्म पानी, आदि से घरेलू उपचार को बढावा दें)
- पेरासिटामोल गोली से बुखार नियंत्रित करें ।
- बच्चे को गर्म रखें ।
- निम्नानुसार यदि खतरे के चिन्ह दिखते और मिलते हैं तो तुरंत स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंचे।

निमोनिया के बीमार का प्रबंध

चिन्ह	पसली चलना तेज श्वसन यदि बच्चा दो माह से अधिक व 12 माह से कम हो तो 50 प्रति मिनट। यदि 12 माह से 5 वर्ष हैं तो 40 प्रति मिनिट	पसली नही चलती	पसली नही चलती तेज श्वसन नही (2माह से) 12 माह में 50 प्रति मिनिट से कम 12 माह से 5 वर्ष 40 प्रति मिनिट से कम
पहचान	**तीव्र निमोनिया**	**निमोनिया**	**(निमोनिया नहीं खांसी या जुकाम**
उपचार	तुरंत अस्पताल रेफर करें एन्टीबायटिक की प्रथम खुराक दें । बुखार का उपचार करें । (यदि रेफरल संभव नही) हो तो एन्टीबायटिक से उपचार करें तथा लगातार देखते रहें	मां को घर पर देखभाल की सलाह दें । एन्टीबायटिक दें। यदि बुखार हो इलाज करें । माता को सलाह दें कि दो दिवस या बच्चे की स्थिति बिगड़ने पर पुनः आए।	यदि खांसी 20 दिन से अधिक दिनों से हैं तो आकलन के लिऐ रेफर करे अन्य बीमारियों का आकलन एवं उपचार करें। मां को घर पर देखभाल की सलाह दें। यदि बुखार हो तो इलाज करें

चिन्ह	अधिक खराब पीने में असमर्थ पसलियों को चलना अन्य खतरें का चिन्ह	समान	सुधार श्वसन पहले से धीमा कम बुखार बेहतर खाना
उपचार	तुरन्त अस्पताल रेफर करें।		

दो माह से कम के बच्चे

चिन्ह	ठीक तरीके से खाना बंद दौरे असमान्य निंद्रा या जागने में दिक्कत शांत बच्चे में खरखराहट शांत बच्चे के श्वसन में आवाजें । बुखार या ठंडापन	
वर्गीकरण	बहुत गंभीर बीमारी	
उपचार	तुरंत अस्पताल रेफर करें एन्टीबायटिक की एक खुराक दे दें ।	
चिन्ह	तीव्र श्वसन (60) प्र.मि. मिनट से ज्यादा एवं बहुत पसलियां चलना।	तीव्र श्वसन नहीं (60) से कम पसली का नही चलना।

वर्गीकरण	गंभीर निमोनिया	निमोनिया नहीं
उपचार	बच्चे को स्वास्थ्य केन्द्र ले जावें ले जाते वक्त बच्चे को गर्म रखें ले जाते वक्त बच्चे को बार–बार स्तन पान करवायें।	माता को घर में देखभाल की सलाह दें। बच्चे को गर्म रखें। बार–बार स्तन पान करवायें। खाने में दिक्कत हो तो नाक साफ करें। माता को वापस आने की सलाह दें। (यदि बीमारी बढ़ जाती हैं, श्वसन में दिक्कत आती हैं, खाना समस्या बन जाता हैं।

आप यह जान गये हैं कि निमोनिया के निदान के लिए तीव्र श्वसन दर, पसली चलना व पीने में दिक्कत आदि विश्वसनीय एवं प्रायोगिक चिन्ह हैं ।

गंभीर निमोनिया को दर्शाने वाले अन्य चिन्ह हैं –

बच्चे ने ठीक से खाना बन्द कर दिया हो ।

बच्चे को बहुत नीदं आती हो और जागने में दिक्कत हो ।

बच्चे को शांत होने पर भी खरखराहट की आवाज आती हैं ।

सांस में आवाज आती हैं ।

दौरे

अत्याधिक कुपोषण एवं

एक बच्चे को बुखार हैं और महसूस करने पर ठंडा लगता हैं । ऐसे बच्चें को तुरंत रेफर करना चाहिए।

निमोनिया का संशय होने पर कोट्राइमेक्साजोल दवा

खुराक का प्रकार	खुराक की मात्रा प्रति 12 घंटे अर्थात दिन में दो बार		
	वजन 3.5 कि.ग्रा.	6.9 कि.ग्रा.	10.19 कि.ग्रा.
1 वयस्क गोली (80) मिग्रा. ट्राइमिथोशिम व 400मिग्रा.सल्फामिथाक्साजोल हो ।	1/4 गोली	1/ गोली	1 गोली
2 शिशु गोली (20 मिग्रा.ट्राइमिथोशिम व 100 मिग्रासल्फामिथाक्साजोल	1 गोली	2 गोली	3 गोली
3 40 मिग्रा. ट्राइमिथोशिम व 200 मिग्रा. सल्फामिथाक्साजोल प्रति 5 सी.सी. वाला शर्बत	2.5 सी.सी.	5 सी.सी.	7.5 सी.सी.

कोट्रीमेक्साजोल--ट्राइमिथोप्रिम सल्फामिथाक्साजोल

यदि बच्चा एक माह से कम हैं तो आधी शिशु गोली या 1.25 मि.लि. शर्बत दिन में 2 बार। समय से पूर्व या पीलिया वाले नवजात शिशुओं में कोट्राइमेक्साजोल नही दें।

B - दस्तरोग नियंत्रण

पांच साल से कम बच्चों में मौत का प्रमुख कारण दस्त रोग हैं।

दस्त के कारण मौत मुख्यतया निःर्जलीकरण (पानी व लवणों का नुकसान) के कारण होती हैं एक बच्चे को औसतन प्रति वर्ष 2 से 3 बार दस्त रोग की शिकायत होती हैं।

दस्त के बचाव के लिये लम्बी अवधि की कार्यवाही चाहिए होती हैं। लेकिन दस्त से बचाव संभव हैं। आप दस्त रोग से बचाव घर में उपलब्द्ध तरल पदार्थ जैसे दाल का पानी, कांजी, लस्सी, शिकंजी इत्यादि को परिजनों द्वारा बढावा देकर कर सकते हैं। यह तरल पदार्थ दस्त शुरु होने के साथ ही प्रारंभ करने होते हैं। एक बार यदि निर्जलीकरण हो जायें और मालूम पड़ जायें तो तुरंत पुनः जलीकरण घोल (ओ.आर.एस.) प्रारंभ करना होता हैं। आपका लक्ष्य होना चाहिए कि पुनः जलीकरण घोल को अधिक से अधिक बढ़ावा मिले। आपको यह भी सुनिश्चित करना हैं कि पुर्नः जलीकरण घोल के पैकट जो आपको प्राप्त होंगे व गांव स्तरीय कार्यकर्ताओं तक पहुंचे तथा हर गांव में इसका डिपो कायम हो जायें। माताओं को इतनी सुविधा होनी चाहिए कि दस्त शुरु होने के साथ ही निर्जलीकरण से बचाव के लिये शीघ्रातिशीघ्र ओ.आर.एस. पैकिट प्राप्त कर उसका घोल शुरु किया जायें।

दस्त रोग क्या हैं?

दस्त रोग को पानी जैसे दस्त या तरल पदार्थो के निषेचन के रुप में परिभाषित किया जा सकता हैं। यह तरल दस्त दिन में 3 बार से अधिक निषेचित होता हैं। वर्तमान में आये परिवर्तन के अनुसार दस्तों की संख्या से अधिक महत्वपूर्ण है, उसका स्वरुप व गुण। यहां तक कि एक बडे दस्त को भी दस्त रोग की श्रेणी में लिया जा सकता हैं। जब दस्त में रक्त या ऑव आये तो उसे पेचिस (डीसेन्टरी) कहते हैं।

दस्त रोग क्या नही हैं–

– बार–बार बंधा हुआ दस्त होना।

– पोषण जैसा दस्त जो कि स्तनपान करने वाले बच्चों में होता हैं।

– पोषण के पश्चात या तुरन्त बाद जाने वाले दस्त।

– जन्म के तीसरे या चौथे दिन जाने वाले बार बार का तरल हरा पीला दस्त।

– अधिकांशतया माताएं यह जानती हैं कि उनके बच्चों में असामान्य दस्त क्या हैं।

दस्त के तीन प्रकार –

1. ऐसा दस्त जो कि एकाएक पानी जैसा हो और कई दिनों तक चले लेकिन 14 दिन से कम हों। अधिकांश अवस्थाओं में यह तीन से सात दिन में स्वतः समाप्त हो जाता हैं।
2. दस्त में रक्त के साथ होने वाली पेचिश भी दस्त रोग हैं।
3. बहुत लम्बे अर्से तक जैसे कि 14 दिन से अधिक तक चलने वाला लगातार दस्त रोग।

दस्त रोग क्यों घातक हैं :–

– दस्त रोग के दो प्रमुख खतरें मौत और कुपोषण हैं।

– दस्त रोग में शरीर से पानी व लवण (सोडियम क्लोराइड, पोटेशियम व बाईकार्बोनिटस) का क्षय होता हैं। जब यह लवण पूरी तरह से पूरित नही होते हैं तो निःर्जलीकरण हो जाता हैं। इससे शरीर में पानी व लवणों की कमी आ जाती हैं। यदि इसका उपचार न हो तो निःर्जलीकरण मौत का कारण बन जाता हैं।

– दस्त रोग के कारण कुपोषण इसलिये हो जाता हैं कि शरीर से पोषण पदार्थो की क्षति होती हैं। दस्त रोग से पीडित बच्चे को खाने की इच्छा भी नही होती हैं। गांवों मे सामान्यतया यह देखने में आया हैं कि दस्त शुरु होने के कुछ दिन तक और उसका इलाज होने के बाद भी बच्चे की खुराक कम या बन्द कर दी जाती हैं।

दस्त रोग का सामान्य परिणाम :–

– 100 में से 90 दस्त रोग की अवस्थाओं में निःजलीकरण नही होता हैं। ऐसे दस्त रोग घर पर उपलब्ध तरल पदार्थो को देने से ही हल हो जाते हैं तथा इसमें पोषण भी लगातार चालू रहता हैं।

– 100 में से 9 दस्त रोग की अवस्था में कुछ हद तक निःजलीकरण हो जाता हैं। इनका उपचार उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं द्वारा पुर्नः निजलीकरण घोल के माध्यम से किया जाना आवश्यक हैं।

– 100 में से 1 अवस्था में गंभीर निःजलीकरण देखने को मिलता हैं। इसके लिए धमनी के माध्यम से तरल पदार्थ दिया जाना आवश्यक होता हैं। अतएव यह आवश्यक हैं कि इन्हे पास के स्वास्थ्य केन्द्र जहां पर कि धमनी द्वारा तरल दिये जाने की सुविधा हो, पर रेफर कर दिया जाय।

घर पर मिलने वाली चीजें अधिक मात्रा में पिलाने से पानी की कमी नहीं होगी ।

ओ.आर.एस. घोल बनाने की विधि

स्वास्थ्य कार्यकर्ता के नाते आपको दस्त रोग के सही उपचार प्रबंध की आदत होती चाहिए। आपको ही माताओं को घर पर उपलब्ध तरल पदार्थो व पुर्नः जलीकरण घोल के बारे में इस प्रकार से प्रोत्साहित करना चाहिए कि व बच्चे को दस्त होते ही इनका उपयोग करें। माताओं को निःर्जलीकरण की पहचान होनी चाहिए ताकि बच्चे की अवस्था बिगडते ही वे सहायता ले सकें।

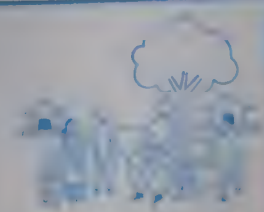
आपको सुनिश्चित करना हैं कि उपकेन्द्रों एवं गांव के स्तर पर 24 घंटे आंगनबाडी व अन्य के माध्यम से पुर्नःजलीकरण घोल उपलब्ध हों।

निम्नलिखित जानकारियां प्राप्त करने के लिए प्रश्न पूछें –

- दस्त रोग की अवधि
- दस्त का गठीलापन
- दस्त में रक्त की उपस्थिति
- बुखार की उपस्थिति
- दौरे या अन्य कोई समस्या
- पूर्व की बीमारी, पोषण का प्रकार, तरल पदार्थों की मात्रा व प्रकार (स्तनपान) सहित
- बीमारी के दौरान उपयोगी दिया गया भोजन
- दवाईयां या अन्य कोई उपचार।

दस्त रोग वाले बच्चे का आकलन :

दस्त रोग से पीड़ित बच्चे में निःर्जलीकरण के चिन्ह अवश्य देखें। निम्न सारणी में निःर्जलीकरण के चिन्हों का उल्लेख किया गया है।

	निःर्जलीकरण नहीं	निःर्जलीकरण
सामान्य अवस्था	ठीक, सचेत	चिड़चिड़ा निढाल या बेहोश
आंखें	सामान्य	सिकुड़ी व शुष्क
मुंह व जीभ	नम	शुष्क
प्यास	सामान्य पीना	व्यग्रता से पीना, कम पीना या पीने में सक्षम नहीं
चमड़ी की चुटकी	तुरंत वापस	धीमे जाती है
निर्णय	निःर्जलीकरण नहीं	उक्त में से दो या अधिक चिन्ह हैं तो निःर्जलीकरण है।

निःर्जलीकरण आंकलन करने के पश्चात उपयुक्त उपचार का चयन करें :–

निःर्जलीकरण नहीं के लिए → निःर्जलीकरण से बचाव घरेलू तरल पदार्थ अधिक मात्रा में।

निःर्जलीकरण है तो → पुनः जलीकरण घोल –ओ.आर.एस.– द्वारा जलीकरण : यदि अवस्था में जल्दी ही सुधार न हो या अधिक उल्टी हो, बच्चा पी नहीं सकता तो धमनी द्वारा तरल पदार्थ के लिए अस्पताल रेफर करना।

दस्त रोग के दौरान व बाद में पोषण क्षति से बचाव के लिए लगातार भोजन देना अत्यंत महत्वपूर्ण हैं ।

जब निःर्जलीकरण का कोई चिन्ह न हो

इसका लक्ष्य हैं कि दस्त रोग शुरु होते ही निःर्जलीकरण से बचाव ।

Objective : Prevention dehydration

बच्चों को दस्त के दौरान निःर्जलीकरण से बचाव के लिए अधिक मात्रा में तरल देना एवं लगातार भोजन करवाना महत्वपूर्ण हैं घर पर दस्त रोग के इलाज करने के लिए 3 नियम हैं।

नियम–1 निःर्जलीकरण से बचाव के लिए बच्चों का सामान्य से अधिक तरल दें।

दस्त रोग का घर में उपचार करने के लिए घर में बने उपलब्ध तरल पदार्थ उपयोग कर सकते हैं। तरल पदार्थ हर जगह के हिसाब से बदलते हैं। घर पर उपलब्ध तरल पदार्थ जैसे चावल का पानी, दाल का पानी आदि को बढ़ावा दिया जा सकता हैं। आपको यह देखना हैं कि आपके गांव में कौन सी चीज उपलब्ध हैं, उपयुक्त हैं और अधिकांश लोगों को मान्य हैं । This sentence style recurs

नियम–2 बच्चे को लगातार खिलाते रहें –

दस्त के दौरान कभी भी भोजन नही रोकना चाहिए। यह इसीलिए महत्वपूर्ण हैं क्याकि भोजन से ही बच्चे में कुपोषण को रोका जा सकता हैं । यह बिना किसी अवरोध के जारी रखा जाना चाहिए। लक्ष्य यह होना चाहिए कि बच्चों को उतना ही पाचक तत्व दिया जाए जितना कि वह पचा सकें। दस्त रोग की अवस्था खत्म होने के बाद अतिरिक्त भोजन देते रहना चाहिए ताकि वजन में कमी को कम किया जा सकता हैं ।

नियम–3 निर्जलीकरण देखें–

माता को यह स्पष्ट करना चाहिए कि यदि 2 दिन बाद भी बच्चे को दस्त जारी रहे, बार–बार उल्टी हो, अधिक प्यास लगती हो, बुखार हो, दस्त में खून आता हो तो तुरन्त आपको बतावें। जब परिजन बच्चे को दस्त की शिकायत के साथ लावें, लेकिन उसको निःर्जलीकरण न हों तो उन्हें ओ.आर.एस. का एक पैकिट दें।

Why Not SSS

याद रखें –

1. दस्त रोग के बचाव के लिए अधिक तरल पदार्थ दें।
2. बच्चों को लगातार भोजन दें।
3. निर्जलीकरण के चिन्ह को देखें।

आपके पास ओ.आर.एस. पैकेट का समुचित भांडार होग। इसमें से कुछ पैकिट गांव के स्थानीय कार्यकर्ताओं एवं दाई, ग्रा.स्वा. प्रदर्शिका, आंगनवाडी कार्यकताओं को दे दिये जाएं ताकि गांव स्तर पर ओ. आर.एस. पैकट सुलभता से उपलब्ध हो सकें और उनका डिपो बना लें । यह निश्चित हैं कि ओ.आर.एस. पैकेट के माध्यम से आपके क्षेत्र में समुचित मांग पूरी नही हो सकती। अतएव आप ऐसे व्यक्तियों को जो बाजार से ओ.आर.एस. पैकेट खरीद सकते हैं उन्हें खरीदने के लिए प्रोत्साहित करेंगे। ओ.आर.एस. पैकेट किसी भी दुकानदार द्वारा बेचे जा सकते हैं ।

दस्त रोग के बचाव के लिए अधिक तरल पदार्थ दें।

बच्चों को लगातार भोजन दें।

निःर्जलीकरण के चिन्हों को देखें।

निःजलीकरण होने की अवस्था में पुनः जलीकरण घोल (ओ.आर.एस.) का उपयोग किया जाना चाहिए । ओ.आर.एस. द्वारा उपचार का लक्ष्य हैं–

– निःजलीकरण की श्रेणी के अनुरुप पानी एवं लवणों की क्षति को सही करना ।

– लगातार रहने वाले दस्त रोग में हो रहें नुकसान की पूर्ति करना ।

– सामान्य दैनिक तरल आवश्यकताओं की पूर्ति करना ।

ओ.आर.एस. का (विश्व स्वास्थ्य संगठन–यूनिसेफ फार्मूला) विस्तृत अवयवीकरण इस प्रकार हैं–

तत्व	मात्रा
ग्लूकोज (शक्कर का स्वरुप)	20 ग्राम
सोडियम क्लोराइड (सामान्य नमक)	3.5 ग्राम
सोडियम नाइट्रेट	2.9 ग्राम
पोटेशियम क्लोराइड	1.5 ग्राम

घर पर दस्त रोग का उपचार करने के लिए तीन नियम समझावें

1. निःजलीकरण रोकने के लिए बच्चे को सामान्य से अधिक तरल पदार्थ दें ।

– बच्चे को घर का तरल पदार्थ जैसे मांड दें यदि यह उपलब्ध न हो तो सादा पानी दें। ओ.आर.एस. घोल का उपयोग करें ।

– जितना अधिक से अधिक बच्चा ले सकें उतना तरल पदार्थ दें। नीचे दर्शायें अनुसार निर्देश के अनुरुप मात्रा दें ।

– जब तक दस्त रोग समाप्त नही हो जावें यह तरल पदार्थ देते रहें ।

2. कुपोषण से बचाने के लिए बच्चे को अधिक से अधिक भोजन दें ।

– बच्चे को बार–बार स्तनपान करवाना जारी रखें ।

– यदि बच्चा स्तनपान नही करता हैं तो सामान्य दूध दें । यदि बच्चा 6 माह से कम को हैं और ठोस पदार्थ नही लेता हैं तो 2 दिन तक पतला किया दूध समान मात्रा में दें ।

- यदि बच्चा 6 माह से बड़ा हैं और ठोस पदार्थ ले रहा हैं तो उसे स्टार्चयुक्त या जौ वाला भोजन दें, यदि संभव हो तो दालें सब्जियां मांस या मछली भी दें। प्रत्येक भोजन के साथ एक या दो चम्मच तेल भी डाल दें।

- पोटेशियम उपलब्ध कराने के लिए ताजा फलों का रस या मथा हुआ केला दें।

- ताजा पका हुआ भोजन भी दें। भोजन को अच्छी तरह मथ लें या पका के लें ।

- बच्चे को खाने के लिए प्रोत्साहित करें। उसे कम से कम दिन में छः बार भोजन दें। जब दस्त रोग समाप्त हों जाये तो समान मात्रा में भोजन देते रहें और उसे प्रतिदिन दो सप्ताह तक एक अतिरिक्त भोजन भी देते रहें ।

- यदि बच्चा दो दिन में ठीक नही होता हैं या उसे निम्नलिखित में से कुछ विकसित हो जाता हैं तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास लें जावें:

1. अधिक पानी वाले दस्त, खाने या पीने में कमी
2. लगातार उल्टी
3. बुखार
4. अत्यधिक प्यास
5. दस्त में रक्त ।

यदि बच्चे को निम्नलिखित में से कुछ हैं तो घर पर ओ.आर.एस. घोल देना चाहिए:–

- यदि वह दस्त रोग के बिगडने के बाद भी स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास नही जा सकता हो।
- यह एक राष्ट्रीय नीति हैं कि बच्चा स्वास्थ्य कार्यकता के पास दस्त रोग के लिए जावे तो उसे ओ. आर.एस दिया जावे ।
- बच्चे को निःर्जलीकरण के चिन्ह जैसे श्वसन, त्वचा का धीरे वापस आना आदि दिखने लगते हो।

यदि बच्चे को घर के लिए ओ.आर.एस.घोल दिया गया हैं तो मां को बतलायें कि उसे प्रत्येक ढीले दस्त के बाद कितना घोल देना हैं तथा उसे दो दिन के लिए पर्याप्त पैकिट दें ।

माता को ओ.आर.एस. पिलाने की विधि दर्शायें :–

– उसे बतलावें कि ओ.आर.एस. किस प्रकार दिया जाता हैं ।

– 2 साल से कम के बच्चों को प्रत्येक 1 से 2 मिनट पश्चात एक चम्मच दें ।

– बड़े बच्चे को बार–बार कप से चुस्की दें ।

– यदि बच्चा उल्टी करता हैं तो दस मिनट तक इन्तजार करे पश्चात उसे धीमें–धीमें घोल दें (उदाहरण के तौर पर 2 से 3 मिनट में एक चम्मच)

– यदि ओ.आर.एस. पैकिट समाप्त होने के पश्चात भी दस्त रोग जारी रहता हैं तो प्रथम नियम के अनूरुप तरल पदार्थ देने के लिए मां से कहें या ओ.आर.एस. पैकिट लेने के लिए कहें।

– यदि बच्चा पी नहीं सकता तो धमनी द्वारा तरल के लिए प्रथमिक स्वास्थ्य केन्द्र/अस्पताल रेफर कर दें।

यह अति महत्वपूर्ण हैं कि ओ.आर.एस. को किस प्रकार से ठीक एक लीटर पानी में मिलाया जाए। ओ.आर.एस. मिलाने की विधि इस प्रकार हैं– उपर उल्लेखित पैकेट एक लीटर पीने के पानी में मिलाने के लिए हैं । यह मिश्रण ओ.आर.एस. घोल कहता हैं । ओ.आर.एस. घोल बनाना एक कौशल हैं जो आपको आना चाहिए । आपको माताओं की बैठक में ओ.आर.एस. बनाने की विधि के बारे में माताओं को प्रशिक्षित करना चाहिए ।

ओ.आर.एस. घोल बनाने के लिए :–

1. अपने हाथ धोयें ।
2. पीने के साफ पानी एक लीटर नापें व
3. पैकेट का सारा पाउडर डाल दें तथा उसके घुलने तक मिलाते रहें ।

प्रतिदिन शुद्ध ओ.आर.एस साफ बर्तन में मिलाना चाहिए । यह बर्तन ढक्कन वाला हों। पिछले दिन का बचा हुआ घोल फेंक दें ।

दस्त रोग का उपचार

1. दस्त का इलाज संभव हैं, जिसे घर पर ही किया जा सकता हैं ।
2. घर में उपलब्ध तरल पेय पदार्थ जैसे दाल का पानी, शिकंजी, छॉछ, लस्सी, चावल का माड, राबडी, हल्की चाय, जौ का उबला पानी, नारियल पानी आदि पिलाते रहें ।
3. शरीर में पानी व नमक की कमी को दूर करने के लिए 'जीवन रक्षक घोल' नामक तरल पदार्थ दिया जाना चाहिये । ये पैकेट सभी सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों एवं आगनवाडी केन्द्रो में निःशुल्क मिलते हैं ।
4. दस्त के दौरान खाना देना बंद न करें। मां अपना दूध भी बच्चे को पिलाती रहें।
5. ओ.आर.एस. का घोल पिलाने पर भी दस्त न रुकें तो निकट के स्वास्थ्य केन्द्र पर ले जायें।
6. दस्त रोकने की अन्य कोई दवा न दें क्योकि उससे नुकसान हो सकता हैं ।

अपेक्षाएं

1. प्रत्येक गांव में जहां हैडपंप लगा हैं, उसका रखरखाव ठीक प्रकार से हो और उसके सदुपयोग के प्रति ग्रामीणजन सजग हों ।
2. पेयजल के श्रोतों जैसे कुएं, बावडी में ब्लीचिंग पाउडर समय–समय पर जन स्वास्थ्य रक्षक द्वारा डाला जाये।
3. ओ.आर.एस. पैकेटस सभी गांवो में उपलब्ध कराए गए हैं। इसकी जानकारी सभी ग्रामीणों को दीजिए ताकि वे समय पर इनका उपयोग कर सकें ।

C- विटामिन 'ए' की कमी पर नियंत्रण

विटामिन 'ए' की कमी प्रमुखतया छोटे बच्चों जिनकी उम्र 6 माह से 3 वर्ष होती हैं में अधिक देखने को मिलती हैं। अतएव कार्यक्रम के तहत इस समूह को अधिक ध्यान देकर विटामिन 'ए' बतौर बचाव देवें।

विटामिन –'ए' की कमी से अंधता, दस्त होने की अधिक संभावना एवं छाती का संक्रमण हो सकता हैं। खसरे के कारण संकलित विटामिन 'ए' काफी हद तक कम हो सकता हैं।

कार्यनीति :–

– आप माताओं को निर्धारित सारणी के अनुसार विटामिन 'ए' की कमी से बचाव के लिये नियमित खुराक के बारे में शिक्षित करेंगें ।

– विटामिन 'ए' युक्त भोजन जैसे हरी पत्तेदार सब्जियां, गाजर, आम, पपीता, आदि खाने के लिये प्रोत्साहित करेंगे ।

– 4 – 6 माह तक शीघ्र एवं मात्र स्तनपान को बढावा देंगे ।

विटामिन 'ए' की खुराक देने की सारणी निम्न प्रकार हैं :–

खुराक सं.	बच्चे की उम्र	खुराक	विशेष
1.	9 माह	1,00,000 अंतर्राष्ट्रीय इकाई	खसरे के साथ
2.	15–16माह	2,00,000 अंतर्राष्ट्रीय इकाई	डीपीटी/पोलियो बूस्टर
3.	18–24माह	2,00,000 अंतर्राष्ट्रीय इकाई	के साथ
4.	24–30माह	2,00,000 अंतर्राष्ट्रीय इकाई	
5.	30–36माह	2,00,000 अंतर्राष्ट्रीय इकाई	

खुराक देना :–

स्वास्थ्य कार्यकर्ता के नाते आप सभी बच्चों को उपरोक्त वर्णित सारणी के अनुसार विटामिन 'ए' सान्द्र घोल देने के लिये उत्तरदायी हैं ।

खूशबु वाला घोल 1,00,000 अं.ई./मिली. के सांद्रता में होता हैं । इसको हर बोतल के साथ दी गई 2 मिली. की चम्मच के साथ ही उपयोग करना चाहिए । एक निशान जिस तक पूरी 2 मिली. खुराक आयेगी, वह विटामिन 'ए' की 2,00,000 अं.ई. होगी। आप अपने क्षेत्र की आंगनबाडी कार्यकता को 3 वर्ष से कम बच्चों को विटामिन 'ए' बचाव के लिये प्रशिक्षित कर सकते हैं ।

विटामिन 'ए' की कमी के चिन्हों व लक्षणों की पहचान :–

विटामिन 'ए' की कमी शरीर में कई उतको को प्रभावित करती हैं, जिसमें नेत्र सर्वाधिक प्रभावित होते हैं और अन्धता में परिणित होते हैं। निदान के लिये दृष्टि के चिन्ह सर्वाधिक विश्वसनीय होते हैं, ये चिन्ह हैं :–

–लक्षण–

रतौंधी –

एक बच्चा अंधेरा होने या अंधेरे में नही देख सकता।

बीटांटस निशान –

ये कंजक्टाइवा (बाहर की परत) पर सफेद मखमली वस्तु का भंडारण होते हैं तथा रतौंधी के साथ होते हैं ।

कार्नियल घाव –

कार्निया सूख जाता हैं। यदि बीमारी का उपचार नही किया जाए तो कुछ ही घंटो में घाव का रुप ले लेता हैं।

किरेटोमलेसिया:–

यदि बीमारी का उपचार न हो तो बना हुआ घाव कार्निया के पिघलने या द्रव्य निकलने में तबदील हो जाता हैं ।

कार्नियल स्कार (निशान) –

किराटोमलेसिया कार्निया में छिद्रें पैदा कर सकता हैं इस अवस्था में ऑख में कार्नियल स्कार (निशान) दिखता हैं। बीमारी का शीघ्रस्थ उपचार होने पर घाव में निशान भी छोटा होगा, जो कि सदैव रहेगा। यदि शीघ्र उपचार किया जाए तो कार्नियल निशान व अँधेपन को रोका जा सकता हैं।

अध्याय
१०

टीकाकरण

उद्देश्य

शिशुओं व बच्चों में प्रमुखतया 6 जानलेवा बीमारियां होती हैं जिनके टीके लगाकर आसानी से बच्चों को बचाया जा सकता है। ये टीके शरीर में रोग के विरूद्ध प्रतिरक्षण शक्ति पैदा करते हैं। ये टीके कौन–कौन से हैं व कब लगाए जाते हैं – इस बारे में जानना आवश्यक है।

राष्ट्रीय रोग प्रतिरक्षण कार्यक्रम के बारे में लोगो को समझाना

रोग प्रतिरक्षण एक विशेष प्रक्रिया होती हैं जिससे व्यक्ति को विशेष रोगों से बचाया जाता हैं। आमतौर पर जिन रोगों के टीके लगाये जाते हैं वे हैं :

1. डिफ्थीरिया
2. कुकर–खांसी
3. टेटनस
4. क्षय रोग (बी.सी.जी.)
5. पोलियो
6. खसरा

टीके लगाने की समय सारिणी

बच्चों को निम्न टीके लगाए जाते हैं:–

जन्म के समय	बी.सी.जी. का टीका
	पोलियो की दवा
1/1–2 महीने	पोलियो की दवा
	डी.पी.टी. का टीका
2/1–2 महीने	पोलियो की दवा
	डी.पी.टी. का टीका
3/1–2 महीने	पोलियो की दवा
	डी.पी.टी. का टीका
9 महीने	खसरे का टीका
18–24 महीने	बूस्टर डी.पी.टी. (इंजेक्शन)
	बूस्टर पोलियो वैक्सीन (पेय बूंदे)
5–6 वर्ष	(क) बूस्टर डी.टी. (डीथ्थीरिया और टेटनस) इंजेक्शन टाइफाइड मोनोवेलेन्ट अथवा बाइवेलेन्ट वैक्सीन (इंजेक्शन) की पहली मात्रा)
	(ख) एक से दो महीने के अंतर के बाद देना टाइफाइड वैक्सीन (इंजेक्शन) की दूसरी मात्र
10 वर्ष	टाइफाइड वैक्सीन (इंजेक्शन) बूस्टर मात्र
	बूस्टर टाइफाइड मोनोवेलेन्ट या बाइवेलेन्ट वैक्सीन (इंजेक्शन)
16 वर्ष	बूस्टर टेटनस टाक्साइड (इंजेक्शन)
	बूस्टर टाइफाइड मोनोवेलेन्ट या बाइवेलेन्ट वैक्सीन (इंजेक्शन)

बच्चों को ये टीके महिला अथवा पुरूष स्वास्थ्य कार्यकर्ता के द्वारा प्रत्येक मंगलवार को लगाए जाते हैं । प्रत्येक गांव में माह में कम से कम एक बार टीके लगाए जाते है । इसके अतिरिक्त सभी स्वास्थ्य केन्द्रो पर भी मंगलवार के दिन टीके लगाए जाते हैं ।

2 रोग–प्रतिरक्षण कार्यक्रम में मदद देना

आपके काम इस प्रकार हैं :–

1. रोग–प्रतिरक्षण किये जाने वाले बच्चों और गर्भवती महिलाओं की सूची तैयार करना (देखें अध्याय 13)

2. रोग प्रतिरक्षण के फायदों के बारे में माताओं से बातचीत करना और उन्हें रोग प्रतिरक्षण की अपेक्षित मात्रायें लेने के लिये राजी करना।
3. ग्राम स्वास्थ्य समिति अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्ता को रोग प्रतिरक्षण का इंतजाम करने के लिये कहना। रोग प्रतिरक्षण–दल गांव में कब आयेगा उसकी तारीख और समय मालूम करना ।
4. रोग प्रतिरक्षण–दल के आने के दिन सब के उपस्थित रहने की आवश्यकता हैं, यह बात हर व्यक्ति को बतलाना ।
5. इस क्लीनिक के लिये केंद्रीय और छायादार स्थान का चयन करना ताकि सभी लोग वहां आसानी से पहुंच सकें ।
6. लोगो से निम्नलिखित चीजों की व्यवस्था करवाना :–
   - निर्जीवाणु करने वाले औजारो के लिए एक स्टोव या
   - चूल्हा और ईधन ।
   - औजारों के लिए एक मेज ।
   - बैठने के लिए चटाइयां या चारपाइयां ।
   - पीने के पानी की पर्याप्त व्यवस्था ।
   - हाथ धोने की सुविधाएं ।
7. टीका लगाने की निर्धारित तारीख से एक दिन पहले घरों पर जाकर लोगो को यह याद दिलाना कि कहां और कब एकत्र होना हैं ।
8. स्वास्थ्य कार्यकर्ता के बतलायें अनुसार रोग प्रतिरक्षण के उस स्थान को साफ करना।
9. टीका लगाने के समय स्वास्थ्य कार्यकर्ता को आवश्यक मदद देना ।
10. स्वास्थ्य कार्यकर्ता के बतलायें अनुसार टीका लगे व्यक्तियों को बाद में देखना।

3. संचारी रोगी के टीके लगाने के बारे में लोगों को समझाना

आमतौर पर टीका लगाने के बाद जो प्रति प्रभाव पैदा होते हैं और जिनसे बच्चा बीमार हुआ अनुभव भी कर सकता हैं, इसके कारण लोग टीका लगाने से इंकार करते हैं। आपको चाहिये कि आप उन्हें यह समझायें कि शरीर में ये प्रतिक्रियाएं इसलिए पैदा होती हैं कि इन्हें लगाने से शरीर में रोगों का मुकाबला करने की शक्ति पैदा होती हैं और ये प्रति•भाव एक या दो दिन से अधिक नही रहते। लोगो से अपनी बातचीत मे निम्नलिखित बातों पर विशेष बल दें –

1. डिफ्थीरिया, कुकर–खांसी और टेटनस (डी.पी.टी.)

(क) तीन महीने से दो वर्ष तक की आयु के सभी बच्चों को एक दो महीने के अंतर पर इंजेक्शन द्वारा डी.पी.टी. वैक्सीन की तीन मात्राएं देकर उन्हें इन रोगों से अवश्य प्रतिरक्षित किया जाना

चाहिये। इन इंजेक्शनो को देने का सबसे उत्तम समय तीन और छह महीने के बीच का समय हैं लेकिन यदि उस समय इन्हें देना संभव न हुआ हो तो जब कभी बच्चा सम्पर्क में आये उसे तभी ये इंजेक्शन दे दिये जाने चाहिये। इन बच्चो को डेढ़ और दो साल की उमर के बीच बूस्टर मात्रा भी दे दी जानी चाहिये क्योकि इस आयु से पहले इंजेक्शनो का प्रभाव नही रहता।

(ख) पॉच वर्ष की आयु के बाद या स्कूल में भर्ती होने पर बच्चो को आगे प्रतिरक्षण के लिये डिप्थीरिया और टेटनस टाक्साइड (टी.टी.) की वर्धक मात्रा दी जानी चाहिये ।

(ग) डी.पी.टी. के टीके के बाद बच्चे को बुखार हो सकता हैं जो एक दो दिन तक रहता हैं। पैरसिटामोल की गोलियॉ देकर बुखार से राहत पाई जा सकती हैं ।

(घ) पहले 10 वर्ष की आयु में और फिर 16 वर्ष की आयु में टेटनस टाक्साइड की एक–मात्रा दे दी जानी चाहिये ।

(ड) टेटनस के कीटाणु गोबर से आते हैं इसलिये गांव में जिस किसी को चोट आ जायें उसे चाहिये कि वह पहले से टीका न लगाया गया हो तो टेटनस टाक्साइड का इंजेक्शन जरुर ले लें। एक महीने के बाद उसे फिर लेना चाहिये।

(च) स्वयं को तथा नये जन्म लेने वाले बच्चे को टेटनस से बचाने के लिये सभी गर्भवती महिलाओं को चाहिये कि वे एक महीने के अंतर पर टेटनस टाक्साइड की दो मात्राएँ ले लें।

2. क्षय रोग (बी.सी.जी.)

क्षय रोग का जो आम रुप मिलता हैं वह हैं फेफडो का क्षय रोग और क्षय रोगी के जहां–तहां खांसने और थूकने के कारण आता हैं । छोटे बच्चों को बी.सी.जी. को टीका लगाकार इस रोग पर काबू पाया जा सकता हैं। इसमें जिन बातों पर जोर देना होता हैं वे इस प्रकार हैं –

(क) जन्म के तीन से 9 महीने के भीतर या उसके बाद जितनी जल्दी संभव हो सके बच्चों को बी.सी.जी. का टीका अवश्य लगवाना चाहिये ताकि उन्हें क्षय रोग से बचाया जा सके । इसे डी.पी.टी. और पोलियो वैक्सीन के साथ दिया जा सकता हैं ।

(ख) बी.सी.जी. का टीका एक आसान और सुरक्षित तरीका होता हैं जिसमें त्वचा के भीतर थोडी से वैक्सीन इंजेक्शन के द्वारा दी जाती हैं।

(ग) यदि बी.सी.जी. वैक्सीन दिये जाने के स्थान पर तीन महीने के भीतर कोई निशान न बने तो माता पिता को चाहिये कि इसकी सूचना दें क्योकि इसका यह मतलब होता हैं कि बच्चा अभी क्षय रोग से प्रतिरक्षित नही हुआ हैं ।

3. पोलियो

इसमें जोर दी जाने वाली बाते इस प्रकार हैं :–

(क) पोलियो एक खतरनाक बीमारी होती हैं जो बच्चे को विकलांग बना सकती हैं, लेकिन पोलियो वैक्सीन पिला कर बच्चे को इससे बचाया जा सकता हैं।

(ख) यह वैक्सीन तीन और छह महीने की आयु के बीच के बच्चो को आमतौर पर दी जाती हैं।

(ग) यह वैक्सीन बूँद के रुप में दी जाती हैं जिसे मुँह से पिलाया जाता हैं।

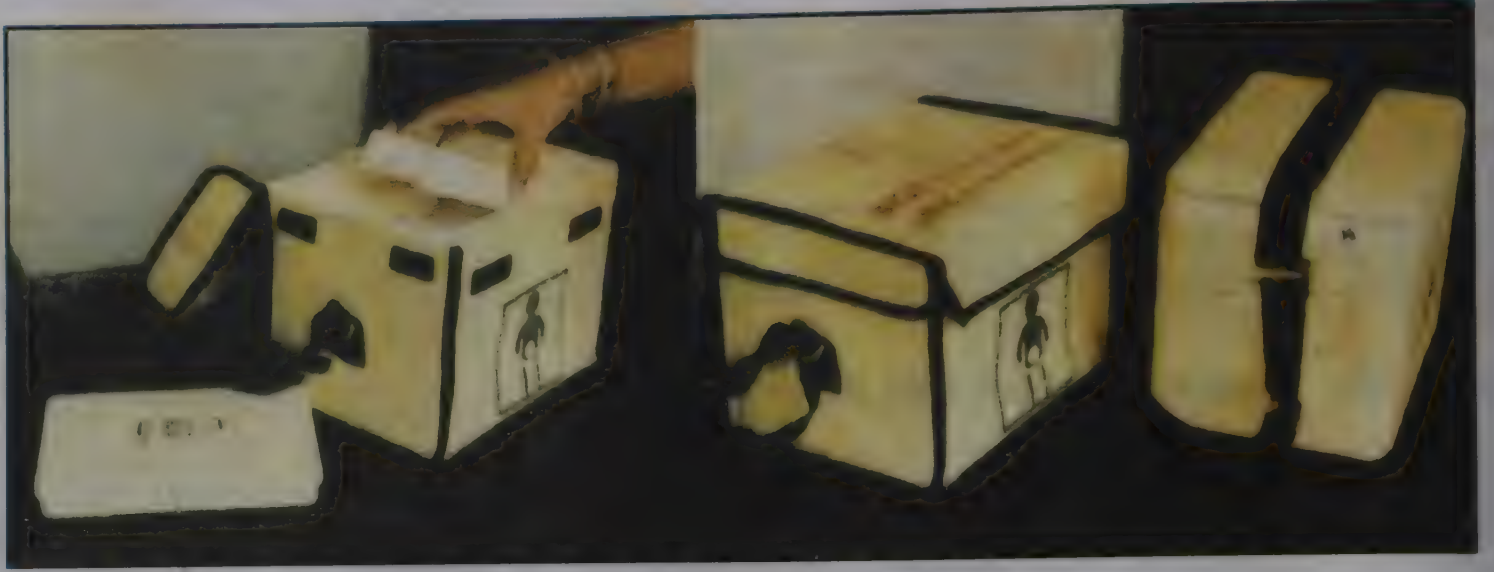
(घ) पूरी तरह से बचने के लिये बच्चे को एक से दो महीनो के अंतर पर तीन मात्राएं देने की जरुरत होती हैं।

(ड) बच्चा इस बीमारी से बचा हुआ रहें इसके लिये डेढ़ से दो वर्ष की आयु में एक वर्धक मात्रा देनी जरुरी होती हैं मुँह में दी जाने वाली पोलियो वैक्सीन डी.पी.टी. वैक्सीन के साथ दी जा सकती हैं।

– मामूली सर्दी, खांसी, बुखार आदि होने पर भी टीके लगवाये जा सकते हैं ।

– टीको की सारी खुराकें न मिलने पर पूरा लाभ नही मिलता हैं, अतः टीकों की सारी खुराके लेना जरुरी हैं।

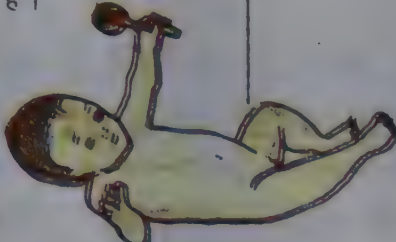
पल्स पोलियो अभियान

पोलियो की बीमारी को जड़ से खत्म करने के लिए भारत सरकार द्वारा सन 1995 से हर वर्ष पल्स पोलियो अभियान चलाया जा रहा है । इसके अंतर्गत 0–5 वर्ष तक के सभी बच्चो को पूरे देश में एक साथ एक ही दिन पोलियो वैक्सीन की अतिरिक्त खुराक पिलाई जाती है । यह खुराक एक माह के अन्तर से दो बार अर्थात दिसम्बर तथा जनवरी में निश्चित तारीख को हर वर्ष पिलाई जाती हैं ।

विशेष ध्यान देने की बातें

1. टीके की दवा को ठंडा रखना जरुरी हैं इसलिये :–

- टीके की दवा वैक्सीन कैरियर में आइस पैक रखकर उससे अंदर रखनी चाहिये। बाहर रखने से दवा का असर समाप्त हो जाता हैं ।
- टीके की दवा सारे बच्चों को एकत्रित करने के बाद ही खोलना चाहिये और एक बार खोलने के बाद 4 घंटे के भीतर उपयोग कर लेना चाहिये ।
- उपयोग के दौरान दवा को आइस पैक के छेद में रखना चाहिये ।

2. इंजेक्शन को जीवाणुमुक्त करना बहुत जरुरी हैं। यदि इंजेक्शन ठीक से जीवाणुमुक्त नही हुआ तो सुई लगने के स्थान पर फोडा बन सकता हैं और कभी कभी बच्चे की जान को खतरा भी हो सकता हैं ।

इसके लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना आवश्यक हैं :–

- एक सुई तथा एक सिरिंज से एक ही बार इंजेक्शन लगाना चाहिए।
- सुई तथा सिरिज को या तो प्रेशर कुकर में उबाल कर जीवाणुमुक्त करना चाहिये अथवा प्रेशर कुकर न होने पर इन्हें उबालना चाहिये जब पानी उबलना प्रारंभ हो जायें, उसके बाद कम से कम 20 मिनट तक उबालते रहना चाहिये ।
- सुई लगाने वाले स्थान पर स्पिरिंट लगाकर उस स्थान को अच्छी तरह साफ कर लेना चाहिये।

प्रश्नावली

- दस्त में उपयोग किये जाने वाले घरेलु तरल पदार्थ के नाम बताइये
- पेचिस क्या होता हैं ।
- दस्त और कुपोषण के क्या सम्बन्ध हैं। क्या कुपोषण के कारण दस्त हो सकता हैं।
- क्या दस्त में स्तनपान व भोजन कम कर देना चाहिये ।
- तीव्र (अत्याधिक गंभीर) निर्जलीकरण में क्या लक्षण पाये जायेंगे ।
- ओ.आर.एस. पाउडर किस प्रकार घोल बनाकर दस्त के रोगी को देना चाहिये।
- बच्चा अगर उल्टी कर देता हैं तो क्या ओ.आर.एस. तरल पदार्थ देना चाहिये।
- साधारण दस्त और हैजा के लक्षण में क्या फर्क हैं ।
- नवजात के नाभि व मूंह कैसे साफ किया जाता है ?
- नवजात के श्वसन चालु करने में क्या नहीं करना चाहिये ?
- नवजात के हृदय का मालिश किस दर से की जाती है ?
- विटामिन 'ए' सिरप देने की सारिणी बतावे ।
- विटामिन 'ए' के कमी का लक्षण बताये ।
- बच्चे के निमोनिया के लिये क्या देखें सुनें ?
- 2 माह से कम बच्चे की श्वसन दर ———————— होती है ।
- अगर बच्चे को सर्दी–खांसी जुकाम हो तथा निमोनिया होने के लक्षण न हो तो घरेलु उपचार क्या है ?
- एक 5 कि.ग्रा. के बच्चे को संभावित निमोनिया के इलाज के लिये वयस्क गोली का कितना भाग या शिशु गोली का कितना भाग हर 12 घंटे में देंगे।
- किन बीमारियों का टीकाकरण किया जाता हैं ।
- 6 साल के बच्चे को कौन कौन से टीका जन्म के बाद लगवाने चाहिये। सारिणी लिखें ।
- पल्स पोलियो क्या है ?

शिशु की वृद्धि एवं विकास

१ माह	२ माह	३ माह	४ माह	५ माह	
२.५.३ किलो		३.५ किलो			६ किलो
बैठना सीखना नवजात शिशु को यदि उठाया जाए तो उसका सिर पीछे की ओर लटक जायेगा, अतः शिशु के सिर को सहारा देकर उठाए ।		दो माह पश्चात बैठने की स्थिति में लाने पर शिशु अपने सिर का संतुलन साधने लगता है ।		पांचवे माह में शिशु को यदि बैठाया जाए तो वह अपने सिर व छाती को उठा सकता है ।	हाथ पकड़कर बैठाने पर शिशु बैठ सकता है लेकिन हाथ छोड़ते ही फिसल जाता है ।
घिसटना सीखना नवजात शिशु को उल्टा लिटाने पर वह कमर से घुटने तक के हिस्से को हाथों और पैरों से उंचा उठा लेगा और पैरों को सिकोडे रखेगा ।	दो माह की आयु में उल्टा लिटाने पर शिशु का कमर से घुटनों तक का हिस्सा जमीन के समानान्तर आने लगता है और पैर फैलने लगते हैं ।		चौथे माह में शिशु अपनी चाह का सहारा लेना सीख जाता है ।		छठे माह में बच्चा अपनी फैली हुई बांहों पर अपना भार संभालना सीख जाता है ।
खड़े होना सीखना			चौथे महीने में ही शिशु को हाथ के सहारे खड़ी अवस्था में रखा जा सकता है ।		
हाथों का उपयोग सीखना नवजात शिशु की हथेली छूने पर वह अपनी मुट्ठी कस लेता है ।		तीसरे माह के दौरान शिशु अपनी बंद मुट्ठी चूसना शुरू कर देता है ।	तीसरे और चौथे माह के बीच शिशु अपने हाथ में झुनझुना आदि पकड़ने योग्य हो जाता है ।		

७ माह
८ माह
९ माह
१० माह
११ माह
१२ माह
सात से दस माह के बीच शिशु बिना सहारे के बैठ सकता है ।
आठवें माह में बच्चा तालों के सहारे बैठना शुरू करता है ।
नौवे महीने में शिशु लगभग दस मिनट तक बिना गिरे बैठा रह सकता है ।
दसवें महीने में बैठ हुआ शिशु आगे की ओर झुककर चीजें उठा सकता है ।
ग्यारहवें महीने में शिशु बैठी हुई अवस्था में अपने सिर को इधर-उधर घुमा सकता है ।
एक वर्ष तक होते-होते शिशु बैठे अपने अंगो को इधर-उधर घुमा लेता है ।
दसवें माह में बच्चा घिसटने के लिए झुकता है और हाथों के सहारे शरीर को आगे बढाने का प्रयास करने लगता है ।
अगले मास तक बच्चा हाथों और घुटनों के सहारे घिसटने लगता है।
इसी आयु में बच्चा हाथों और पांवों को जमीन पर टेककर चलने योग्य हो जाता है ।
सातवें महीने में बच्चे को यदि हाथों के सहारे खड़ा किया जाये तो उसकी टांगे उसका भार सम्हालने लगती हैं । आठवें महीने में बच्चा
को हाथों के सहारे खड़ा करने पर उसकी टांगें पूरी तरह अपना भार सम्हाल लेती है ।
नवें महीने में बच्चा फर्नीचर या किसी वस्तु का सहारा लेकर कुछ समय खड़ा रहे सकता है ।
बच्चा मेज कुर्सी का सहारा लेकर हिलने-डुलने का प्रयास करने लगता है ।
साल के अंत तक यदि बच्चे के दोनों हाथ पकड़ कर खड़ा किया जाए तो वह सीधा खड़ा हो सकता है ।
बिना किसी सहारे से चलना सीखने से पहले बच्चे को एक हाथ से सहारा देने की जरूरत होती है ।
सातवें महीने तक आते-आते शिशु हाथ से कुछ न कुछ उठाने लगता है ।
आठवें महीने में बच्चा अपने दोनों हाथों से गिलास, कप उठाने के काबिल हो जाता है ।
नवें महीने में बच्चा छोटी-छोटी चीजों को एक साथ इकट्ठा करने लगता है ।
दसवें माह में बच्चा ताली बजाना सीख जाता है ।
साल के आखिरी हिस्से में बच्चा अपनी तर्जनी से जमीन कुरेदना सीख जाता है ।
बच्चा अपनी तर्जनी व अंगूठे के सहारे चीजों को उठाना शुरू कर देता है ।

नौवां सप्ताह	-	यौन संक्रमित रोग
	-	एड्स
	-	परिवार नियोजन
दसवां सप्ताह	-	क्षय रोग + कुष्ठ रोग + नारू रोग
ग्यारवां सप्ताह	-	अंधत्व निवारण, रोगों का प्रसार
बारवां सप्ताह	-	दूषित जल द्वारा फैलने वाली महामारी हैजा, मोतीझरा, पीलिया

यौन संक्रमित रोग

उद्देश्य

कुछ रोग ऐसे होते हैं जो यौन संबंधो से फैलते हैं। इन्हे यौन संक्रमित रोग कहा जाता हैं। योनी लिंग मलाशय और मुंह के स्थान से यौन संक्रमित रोगों के कीटाणु पूरे शरीर पर हमला कर सकता है। अतः इन बीमारियों के बारे में जानना आवश्यक है।

1. अधिकतर यौन संक्रमित रोग पीड़ाजनक होते हैं और शरीर को बहुत हानि पहुंचाते हैं जैसे बीमारी विकलांगता यहां तक कि मौत भी। अगर गर्भवती स्त्री को यौन संक्रमित रोग है तो बच्चे को गर्भ में ही या जन्म के समय वह संक्रमण हो सकता है। जिससे वह अपाहिज हो सकता है या उसकी मृत्यु भी हो सकती है ।

2. भारत में यौन संक्रमित रोगों की संख्या बहुत अधिक है । प्रचलित मान्यता के विरुद्ध इस देश में बहुत से लोगों के एक से अधिक लोगों के साथ यौन संबंध होते हैं । इसके अलावा यहॉ यौन संक्रमित रोगों के बारे में जानकारी बहुत कम है तथा स्वास्थ्य सुविधायें पूरी नहीं और जो हैं भी उनका पूरा इस्तेमाल नहीं होता, क्योकि यौन संक्रमित रोग होना शर्म की बात मानी जाती है। जनसंख्या का नगरीकरण भी इसके लिए जिम्मेदार है जो कभी कभी एक व्यक्ति को अपने पति/पत्नी और परिवार को गॉव में ही छोड आने के लिए मजबूर कर देता है। कण्डोम का सही इस्तेमाल न होना और व्यक्तिगत सफाई का ध्यान न रखना इसके अन्य कारण हैं।

3. एच.आई.वी. संक्रमण भी यौन संबंधों से फैलने वाला एक रोग है। पर इनमें महत्वपूर्ण अन्तर यह है कि जहॉ यौन संक्रमित रोगों का इलाज किया जा सकता है वहॉ एच.आई.वी. का कोई इलाज नहीं है । इसका होना सीधे–सीधे यौन रोगों के संक्रमण से जुडा हुआ है। इसलिए यह जरूरी है कि यौन संक्रमित रोगों के इलाज और रोकथाम पर पूरा ध्यान दिया जाये।

यौन संक्रमित रोगों के संकेत एवं लक्षण

यह आवश्यक नहीं है कि सभी यौन रोगों के संकेत और लक्षण पाए जाएं और यह भी हो सकता है कि एक ही रोग विभिन्न लोगों में अलग–अलग प्रकार से दिखाई दें । याद रखने की अहम बात यह है कि स्त्रियों में यौन रोगों के लक्षण कभी–कभी और पुरुषों में बहुत दिखाई देते हैं । नीचे लिखे लक्षण दिखाई दें तो समझ लेना चाहिए कि वह व्यक्ति यौन संक्रमित रोगों से ग्रस्त है ।

स्त्रियां – योनि में असामान्य स्त्रव और गंध, पेट में नाभि और जनेन्द्रियों के बीच दर्द होना,योनि के चारों ओर जलन और खुजली होना । मासिक धर्म के अलावा योनि से खून निकलना संभोग के समय योनि के भीतर दर्द होना ।

पुरुष – लिंग से बूंद–बूंद कर स्राव होना । जननांगों के पास घावों का होना ।

स्त्री–पुरुष दोनों – जननांगों अथवा मुंह के पास घावों,सूजन और फफोलों का होना पेशाब करते समय या शशुद्धिकरण के समय जलन एवं दर्द होना ।

जननांगों में सूजन होना –

यह भी संभव है कि किसी व्यक्ति को एक समय में एक से अधिक रोग हो सकते हैं ।

यौन संक्रमित रोगों की रोकथाम

इनसे बचाव का सबसे अच्छा तरीका है कि यौन संबंधी सारी गतिविधियों से दूर रहा जाये। पर ज्यादातर लोग जीवन भर इस तरह का संयम नहीं कर सकते । अगर कोई स्वस्थ विवाहित जोडा पूरी ईमानदारी बरतते हुए केवल एक दूसरे से सहवास करता है तो उसे किसी रोग का कोई खतरा नहीं है। इससे भिन्न सभी स्थितियों में बचाव के लिए कण्डोम का प्रयोग करना चाहिए । व्यक्तिगत सफाई से भी संक्रमण रोका जा सकता है पर अपने आप में यह तरीका कण्डोम जितना असरदार या पक्का नहीं है।

(साधारण रूप से प्रकट होने वाले कुछ यौन संक्रमित रोग एवं इनके इलाज)

1. सूजाक

संक्रमण के 3 से 5 दिन के बाद इसके लक्षण दिखाई पडते हैं । पुरूषों में इसके कारण इंद्रिय से पीला/हरा स्राव होने लगता है और पेशाब करते समय दर्द होता है । स्त्रियों में भी स्राव हो सकता है।

इलाज – जीवाणु विरोधी औषधियां जैसे नारफलाक्स 800 मि.ग्रा. (केवल एक खुराक) दोनो सहभागियों को इलाज करना चाहिए और उस समय तक संभोग नहीं करना चाहिए जब तक कि इलाज पूरा न हो जाये ।

जोखिम : यदि संक्रमण का पता नहीं लगे और उसका इलाज न हो तो यह फैलता जायेगा और पुरूषों तथा स्त्रियों में बांझपन उत्पन्न कर देगा ।

2. आताशक – सिफिलीस

इस संक्रमण में सबसे पहले यौनांगों अथवा मुंह पर छोटा सा बगैर दर्द का घाव हो जाता है। यह लक्षण संक्रमण के 9 से 90 दिनों तक में दिखाई देता है । कुछ ही दिनों में यह दब भी जाता है । बाद में शरीर पर लाल–लाल चकते पड जाते हैं ।

इलाज : एण्टीबायोटिक दवाएं जैसे इंजैक्शन बेंजाथीन पैनीसीलीन 24 लाख युनिट केवल एक इंजैक्शन। अगर किसी को पेनिसीलीन से एलर्जी है तो अन्य जीवाणु विरोधी औषधियां दी जा सकती हैं ।

दोनों सहभागियों को इलाज कराना चाहिए और तब तक संभोग नहीं करना चाहिए जब तक कि इलाज पूरा न हो जाए। यदि छोटा घाव दिखाई नहीं देता है तो खून की जांच से (वी.डी.आर.एल.) पता लगाना होगा कि संक्रमण हुआ है कि नहीं ।

खतरे : अगर आतषक को बिना इलाज के छोड दिया जाये तो यह बहुत सारी परेशानियां पैदा कर सकता है। ऐसे रोगियों को अक्सर हृदय रोग हो जाता है। यहां तक कि विक्षिप्तता भी हो सकती है। रोगी स्त्रियों से यह रोग उसके अजन्मे बच्चे को लग सकता है जिसमें अनेक जन्मजात गड़बड़ियां हो सकती हैं ।

(एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिसिएंसी सिंड्रोम)

अभी तक एड्स का कोई इलाज नहीं है अतः इससे बचाव ही इसका उपचार है।

1. एड्स क्या है –

यह एक विषाणु (एच.आई.वी.) वायरस से होने वाला रोग है, जो शरीर की प्राकृतिक सुरक्षा प्रणाली को नष्ट कर देता है । इसके कारण शरीर छूत के रोगों से बचाव करने के योग्य नहीं रह जाता, जो अन्दर मंडराते रहते हैं ।

2. एड्स कैसे फैलता है–

एडस तभी हो सकता है, जब एच.आई.वी. के विषाणु मानव रक्त में मिल जायें। यह मुख्य चार प्रकार से फैलते हैं :–

1. यौन संबंधों से ।
2. संक्रमित सुई सिरिंज इत्यादि से ।
3. संक्रमित रक्त या उत्पादक ग्रहण करने से ।
4. नवजात शिशु को संक्रमित मां के द्वारा ।

3. रोकथाम के उपाय

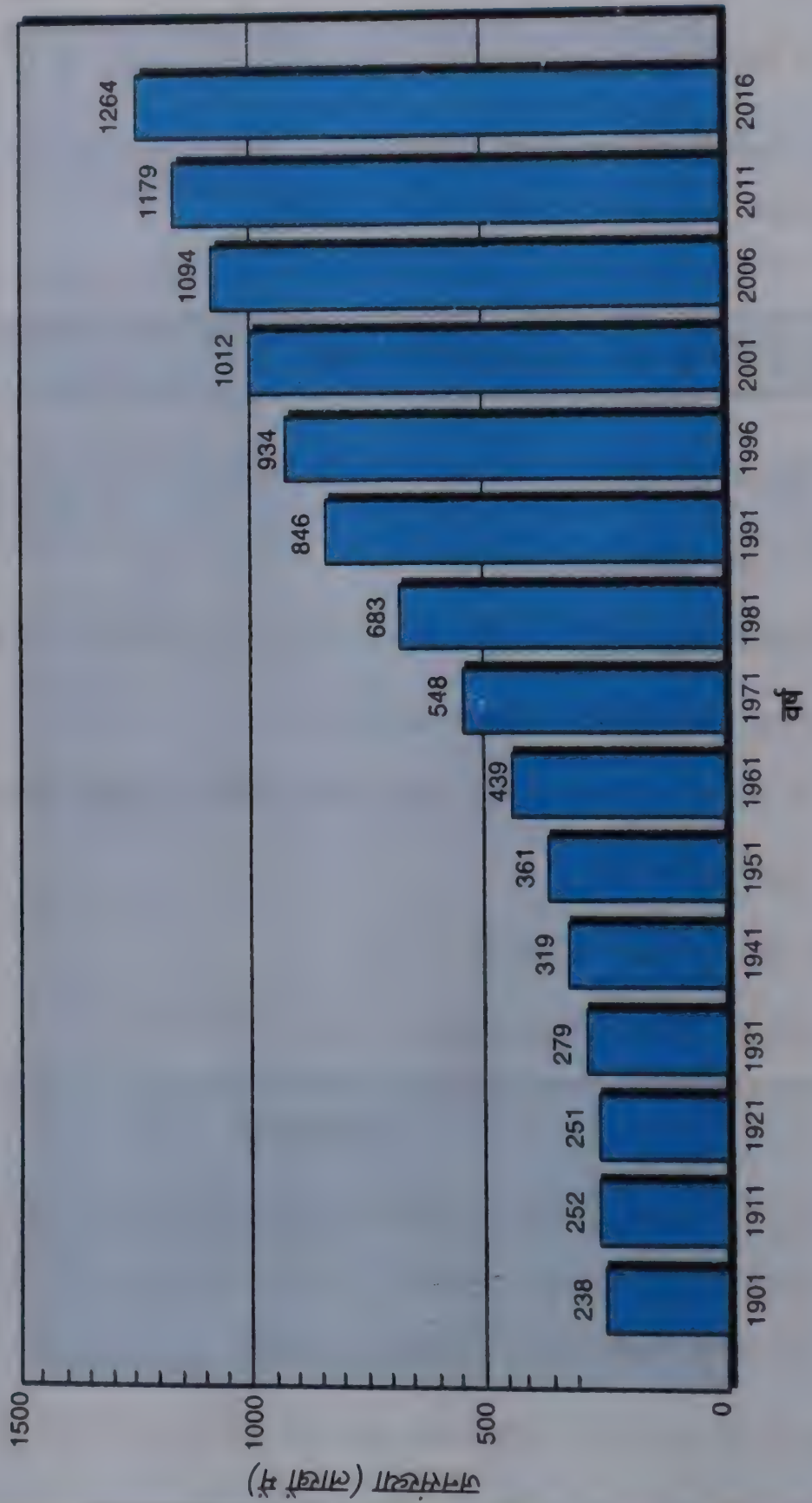
- अनेक या अनजान व्यक्तियों के साथ यौन संबंध स्थापित न करें।
- रतिज रोगियों के संपर्क में न आयें।
- संभोग के समय हमेशा उत्तम किस्म के निरोध का प्रयोग करें।
- विवाह के दायरे में सामाजिक मान्यता के साथ ही संभोग करें।

- दवाई लेने के लिए सुई या सीरिंज को विसंक्रामित किये बिना उपयोग न करें।
- स्वच्छता के सामान्य नियमों का पालन करें।
- रक्त की आवश्यकता पडने पर संबंधियों को रक्त, प्राधिकृत ब्लड बैंक से लेने को कहें।
- अन्जान व्यक्ति या संबंधियों का रक्त, पूर्ण परीक्षण के पश्चात ही लें।
- मादक औषधियों की आदत एवं अनैतिक संबंध स्थापित करने से बचाव के लिए अपने कार्यकलापों को व्यायाम तथा मनोरंजन के उपायों में लगायें।

4. ध्यान रखें–इनसे एड्स नहीं होता :

- हाथ मिलाने से।
- आलिंगन और चुंबन से।
- खांसने और छींकने से।
- सार्वजनिक शौचालय का उपयोग करने से।
- साथ बैठकर भोजन खाने से,पेय पदार्थ पीने से और एक दूसरे के बर्तनों का उपयोग करने से।
- तरण ताल में तैरने से।
- मच्छरों और कीटों के काटने से।
- एक दूसरे के वस्त्रों को पहनने से।

अपेक्षाऐं

1. एड्स से बचाव के लिए जनजागृति अभियान चलायें और ग्राम स्वास्थ्य समिति की बैठकों में समय–समय पर लोगों को अनुप्रेरित करें कि वे एडस से बचाव के लिए बरती जाने वाली सावधानियों का प्रचार प्रसार करें।
2. एड्स के बारे में जो अनावश्यक भय और भ्रांतियां हों, उनका निराकरण करें ।
3. यदि आपके इलाके में कोई एडस का मरीज हो तो उसके दैनिक कार्यों में मदद करें व उसे पूरा सहयोग दें।

SMALL FAMILY HAPPY FAMILY
जनसंख्या वृद्धि
1901-2016
जनसंख्या (लाखों में)
1500
1000
500
0
238
252
251
279
319
361
439
548
683
846
934
1012
1094
1179
1264
1901
1911
1921
1931
1941
1951
1961
1971
1981
1991
1996
2001
2006
2011
2016
वर्ष
तीव्र गति से बढती हुई जनसंख्या का प्रभाव हमारे जीवन के विभिन्न सामाजिक एवं आर्थिक पहलुओं पर पड़ता है ?
स्रोत : रजिस्ट्रार जनरल भारत

अध्याय
१२

परिवार कल्याण कार्यक्रम

उद्देश्य

हमारे देश की जननांकि की स्थिति हम सभी के लिए चिंता का विषय है । इसका सीधा प्रभाव हमारे सामाजिक और आर्थिक विकास पर पड़ता है । इस समस्या के कारण हमारी समस्त उपलब्धियां नगण्य सी प्रतीत होती हैं। हमारी जन्मदर अभी भी बहुत अधिक है जबकि बेहतर स्वास्थ्य सेवाओं की व्यवस्था से मृत्यु दर में कमी लाने में बहुत हद तक सहायता मिली है। इस अध्याय में परिवार नियोजन के साधन उनका उपयोग उनके लाभ आदि के बारे में जानकारी दी गई है।

क्षेत्र की दृष्टि से पूरे विश्व का केवल 2.4 प्रतिशत भू–भाग हमारे देश का है, जबकि विश्व की कुल आबादी का 16 प्रतिशत हिस्सा भारत में बसता है। हमारे विशाल देश में लगभग 1.7 करोड़ की जनसंख्या में वृद्धि प्रतिवर्ष होती है जो लगभग आस्ट्रेलिया की कुल जनसंख्या के बराबर है। 1991 की जनगणना के अनुसार देश की आबादी 84.43 करोड़ है और वृद्धि दर 2.11 प्रतिशत है। जहां तक मध्यप्रदेश का प्रश्न है 1991 की जनगणना के अनुसार प्रदेश की आबादी 6.61 करोड़ है और वृद्धि दर 2.37 प्रतिशत है जो कि राष्ट्रीय दर से अधिक है।

भारत में लोगों की सामाजिक और सांस्कृतिक भिन्नता के कारण बहुत हद तक उनके विश्वास बडे परिवारों को बढ़ावा देते हैं। यह सब परिवार कल्याण कार्यक्रम में बाधक सिद्ध हो रहे हैं। कम से कम एक लड़का होने की इच्छा सभी परिवारों में रहती है जिसमें न केवल मोक्ष प्राप्ति की इच्छा वरन वंश वृद्धि की इच्छा भी निहित होती है। इसके अतिरिक्त महिलाओं के विवाह की औसतन कम आयु, अशिक्षा जैसे कारण परिवारों के बडे आकारों के लिए बहुत हद तक जिम्मेदार है। इन सब कारणों से जनसंख्या नियंत्रण कार्यक्रम एक अत्यधिक चुनौतीपूर्ण और कठिन कार्य बन गया है।

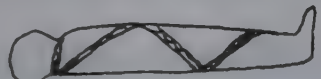
परिवार नियोजन कार्यक्रम

उददेश्य :– कार्यक्रम का उददेश्य यह है कि सन 2000 तक इस कार्यक्रम के अंर्तगत निम्न लक्ष्य प्राप्त किया जाये।

जन्म दर	–	21 प्रतिशत
मृत्यु दर	–	9 प्रतिशत
शिशु मृत्यु दर	–	60 प्रतिशत
दम्पत्ति प्रतिरक्षण दर	–	60 प्रतिशत

इन उद्देश्यों के लिए तर्क यह है कि यदि प्रत्येक परिवार में एक या दो बच्चे हों तो तभी इन उददेश्यों को प्राप्त करना संभव हो सकेगा। इसी प्रकार यदि वर्तमान लक्ष्य दम्पत्ति प्रतिरक्षण दर में 4 प्रतिशत प्रति वर्ष की दर से वृद्धि की जाये तो सन 2000 तक 60 प्रतिशत लक्ष्य दम्पत्ति प्रतिरक्षण दर प्राप्त करना संभव होगा।

जनसंख्या वृद्धि के कारण :–

1. जन्म दर एवं मृत्यु दर में अन्तर
2. कम उम्र में विवाह
3. अधिक शिशु मृत्यु दर

4. पुत्र के प्रति आकर्षण

5. आर्थिक एवं सामाजिक कारणों से बडे परिवार की आकांक्षा

6. परिवार नियोजन के साधनों को अपनाने के प्रति उदासीनता

1. जन्म दर एवं मृत्यु दर में अंतर :–

भारत की जनसंख्या में जो वृद्धि हुई है उसे निम्न सारणी से समझा जा सकता है ।

दशाब्दीय जन्म दर तथा मृत्यु दर और वार्षिक दर

	जन्म दर	मृत्यु दर	वार्षिक दर
1941-51	19.9	27.4	1.25
1951-61	41.7	22.8	1.89
1961-71	41.2	19.6	2.22
1971-81	37.6	15.0	2.22
1981-91	29.3	9.8	2.11
1993	28.5	9.2	2.11

अध्ययन से स्पष्ट है कि सन 1947 में हमारे देश की जनसंख्या 34.2 करोड़ थी जो मात्र 45 वर्षो में अर्थात 1991 में 84.43 करोड़ हो गई। (1991 की जनगणना के अनुसार इसका अर्थ यह हुआ कि लगभग 45 वर्ष में हमारी जनसंख्या लगभग ढाई गुना हो गई है।

2. कम उम्र में विवाह :–

भारत में महिलाओं की प्रजनन आयु औसतन 15 से 44 वर्ष मानी गई है यदि 18 साल से कम आयु में लडकी की शादी होती है तो प्रजनन अवधि होने के कारण अधिक बच्चों के जन्म की संभावना रहती है।

3. अधिक शिशु मृत्यु दर :–

1997 के नमूना सर्वेक्षण के अनुसार हमारे देश की शिशु मृत्यु दर 72 प्रति हजार है, जबकि प्रदेश की शिशु मृत्यु दर 97 प्रति हजार है। शिशु मृत्यु दर अधिक होने के कारण परिवार के लिए अधिक बच्चों की इच्छा होना स्वाभाविक बात है । इसी कारण से दम्पत्ति परिवार नियोजन की स्थाई विधियों को अपनाने में संकोच करते हैं। इन तथ्यों को ध्यान में रखते हुए ही शासन ने सुरक्षित मातृत्व एवं शिशु की रक्षा कार्यक्रम प्रारंभ किया है जिससे दम्पत्तियों की इस धारण को बदलने में और उनमें विश्वास जागृत करने में सफलता मिल सके।

4. पुत्र के प्रति आकर्षर्ण :–

हिन्दू धर्म के अनुसार यह मान्यता है कि किसी भी व्यक्ति को मृत्यु के पश्चात मोक्ष तभी प्राप्त होता है जबकि उसका पिण्डदान स्वयं के पुत्र के द्वारा किया जाये। इस धारणा के आधार पर पुत्र की चाह में परिवार में संतानों की संख्या बढ़ती चली जाती है।

5. आर्थिक एवं सामाजिक कारणों से बड़े परिवार की आकांक्षा:–

ग्रामीण क्षेत्रों में आज भी यह धारणा प्रचलित है कि परिवार जितना बडा होता है उतना ही सशक्त माना जाता है। क्योंकि कृषि कार्य में कार्य की दृष्टि से संख्या का महत्व अधिक होता है।

6. परिवार नियोजन के साधनों को अपनाने के प्रति उदासीनता :–

कार्यक्रम में जनता की भागेदारी पूर्ण रूप से न होने के कारण जनता कार्यकम में उतनी रुचि नहीं लेती जितनी कि उसे लेना चाहिए। इसके अतिरिक्त प्रचार–प्रसार में भी स्वास्थ्य शिक्षा सम्प्रेषण आदि की कमी का प्रभाव स्पष्ट झलकता है। इस कारण जनता परिवार नियोजन के साधनों को पूर्ण रूप से न तो समझ पाने के कारण लाभ नहीं ले पा रही है।

परिवार के आकार का जीवन पर प्रभाव

1. आय व बचत
2. भोजन व उसकी गुणवत्ता
3. भूमि का बंटवारा
4. परिवार का स्वास्थ्य
5. शिक्षा

1. आय व बचतः–

बडे परिवार के सदस्यों की संख्या अधिक होने के कारण आय का बंटवारा हो जाता है। जिससे प्रति व्यक्ति की आय कम हो जाती है। ठीक उसी तरह परिवार के सदस्यों की संख्या का बचत पर भी प्रभाव पड़ता है ।

2. भोजन व उसकी गुणवत्ताः–

बड़े परिवार में भोजन और उसकी गुणात्मकता का प्रभाव सदस्यों की संख्या के कारण स्पष्ट रूप से झलकता है, क्योंकि प्रति व्यक्ति खाद्यान्न की मात्रा व उसकी पौष्टिकता में कमी हो जाती है।

3. भूमि का बंटवारा :–

कृषि योग्य भूमि के उत्पादन एवं विभाजन की प्रक्रिया पर भी बडे परिवार का प्रभाव पडता है। कभी–कभी तो जमीन का विभाजन इस हद तक पहुंच जाता है कि उसमें कृषि कार्य करना आर्थिक दृष्टि से उपयोगी नही रहता है ।

4. परिवार का स्वास्थ्यः–

बड़े परिवार के सदस्यों को स्चास्थ्य सुविधाएं पर्याप्त मात्रा में नही मिल पाती। विशेषकर माताओं एवं बच्चों को इसका प्रभाव उनके पूरे जीवन पर पड़ता है।

5. शिक्षाः–

बड़े परिवार में शिक्षा के अवसर भी बहुत कम होते हैं क्योंकि कम आयु में ही सदस्यों को किसी न किसी कार्य में लगा दिया जाता है जो आर्थिक दृष्टि से परिवार के लिए उपयुक्त होते हैं। इस प्रकार से बच्चे की विशेष रूप से उपेक्षा की जाती है।

छोटे परिवार का मापदण्ड

नियोजित एवं छोटे परिवार के बहुत से लाभ हैं। वास्तव में परिवार नियोजन सही उम्र में शादी के बाद ही शुरू होता है। राष्ट्रीय नीति के अनुसार लड़के का विवाह 21 वर्ष से कम आयु एवं लड़की का विवाह 18 वर्ष से कम की आयु में नहीं होना चाहिए। क्योंकि शारीरिक एवं मानसिक दृष्टि से वे संतान की जिम्मेदारी को वहन करने के योग्य नहीं होते हैं। मां एवं बच्चे के स्वास्थ्य की दृष्टि से महिला के लिए 20 से 30 वर्ष की आयु के बीच गर्भ धारण करना बहुत ही सुरक्षित समय है।

अ. माताओं को लाभः–

1. दो बच्चों के जन्म में 3 या 4 साल का अन्तर रखने से माता अपनी खोई हुई शक्ति पुनः प्राप्त कर लेती है।
2. इससे अनचाहे बच्चों को जन्म देने का डर भी समाप्त हो जाता है।
3. बच्चों की देखभाल एवं प्यार के लिए अधिक समय और समय मिल जाती है।

ब. बच्चों को लाभ :–

1. शारीरिक और मानसिक विकास के लिए बच्चों को अच्छा वातावरण मिलता है ।
2. पोषण शिक्षा माता–पिता का प्रेम आदि अच्छी तरह से प्राप्त होता है ।

स. पिता को लाभ :–

1. बच्चों को अच्छी शिक्षा, आराम, भोजन, कपडे, मनोरंजन आदि प्रदान कर सकते हैं।
2. मानसिक रूप से प्रसन्न रहते हैं।
3. अच्छा रहन–सहन का स्तर, उत्तम स्वास्थ्य कार्यकारी क्षमता रख सकते हैं।

द. समुदाय को लाभः–

1. अच्छे स्कूल अस्पताल और बुनियादी सेवाएं उपलब्ध कराई जा सकती हैं।
2. आर्थिक रोजगार के अवसर उपलब्ध कराये जा सकते हैं।
3. प्राकृतिक संसाधनों का उचित उपयोग किया जा सकता है।
4. नियोजित परिवार क्रमशः शांति ,खुशहाली, एकता और समृद्धि लाने में सहायक होता है।

छोटे परिवार को अपनाने हेतु परिवार को दो तरह से सहायता प्रदान की जा रही हैः–

1. जनता को आवश्यक जानकारी देना तथा सेवाऐं प्रदान करना।
2. वातावरण संबंधी कारकों में बदलाव लाना जैसे महिला शिक्षा को बढ़ावा, महिलाओं के जीवन स्तर में वृद्धि, शादी की आयु तथा सामान्य, सामाजिक, आर्थिक स्थितियों में सुधार लाना।

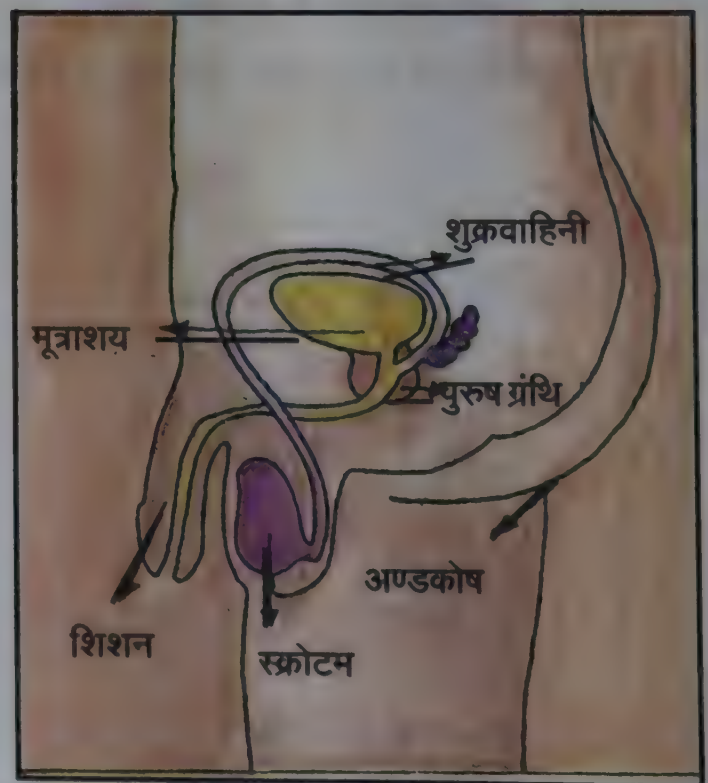
परिवार नियोजन के साधन अपनाने के लिए महिला व पुरूष प्रजनन अंगों की रचना व कार्य के विषय में जानना आवश्यक है।

12 से 17 वर्ष तक की अवस्था मानव जीवन–चक्र की मुख्य और नाजुक अवस्था है । इस समय कुछ भावनात्मक तथा शारीरिक परिवर्तन होते हैं। शारीरिक परिवर्तनों में से मुख्य परिवर्तन प्रजनन अंगों संबंधी है। इन परिवर्तनों द्वारा इस आयु में भावनात्मक पक्ष भी प्रभावित हो जाता है। 11–14 वर्ष की आयु में एक ग्रंथी द्वारा रस (हारमोन्स) निकलते हैं। यह हारमोन्स रक्त के साथ बहते हैं। इनका प्रभाव लड़के व लड़की दोनों के प्रजनन संबंधी ग्रंथियों पर पड़ता है। और इसके द्वारा ही इस समय दूसरे शारीरिक परिवर्तन भी होते हैं। जैसे लडकों में आवाज भारी होना,दाढ़ी मूंछ उगना आदि। लड़कियों में – मासिक धर्म शुरू होना।

यह परिवर्तन लड़कियों में लड़कों के मुकाबले जल्दी होते हैं यानि लड़की में 11–13 वर्ष की आयु में तथा लड़कों में 13–15 वर्ष की आयु में होते हैं। यह सभी परिवर्तन हारमोन्स द्वारा होते हैं।

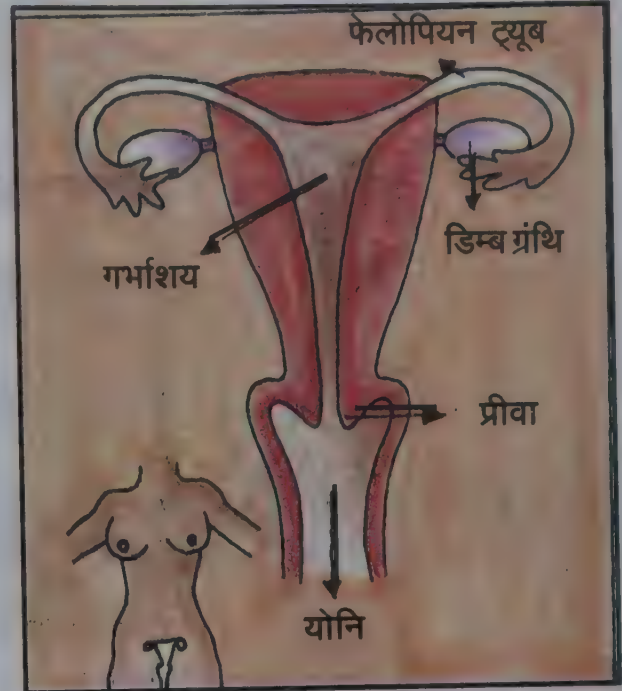
पुरूषों में मुख्य प्रजनन अंग निम्न होते है। :–

1. बीज कोष
2. शुक्रवाहिनी नली
3. शुक्राशय
4. पुरुस्थ ग्रंथी
5. मूत्र वाहिनी नली

पुरुष प्रजनन अंग

महिला प्रजनन अंग :–

लड़की में 11–13 वर्ष की आयु में जनोन्द्रियों संबंधी परिवर्तन होते हैं। यह परिवर्तन एन्टीरियर पिटयूटरी नामक ग्रंथी द्वारा नियंत्रित होते हैं। महिला प्रजनन अंगों में मुख्य निम्न हैं ।

1. डिम्बाशय / डिम्ब ग्रंथि
2. डिम्बवाहिनी नली / फेलोपियन टयूब
3. गर्भाशय
4. योनीमार्ग

महिला प्रजनन अंग

परिवार सीमित रखने के लिए निम्नलिखित साधन हैं।

1. अस्थाई साधन

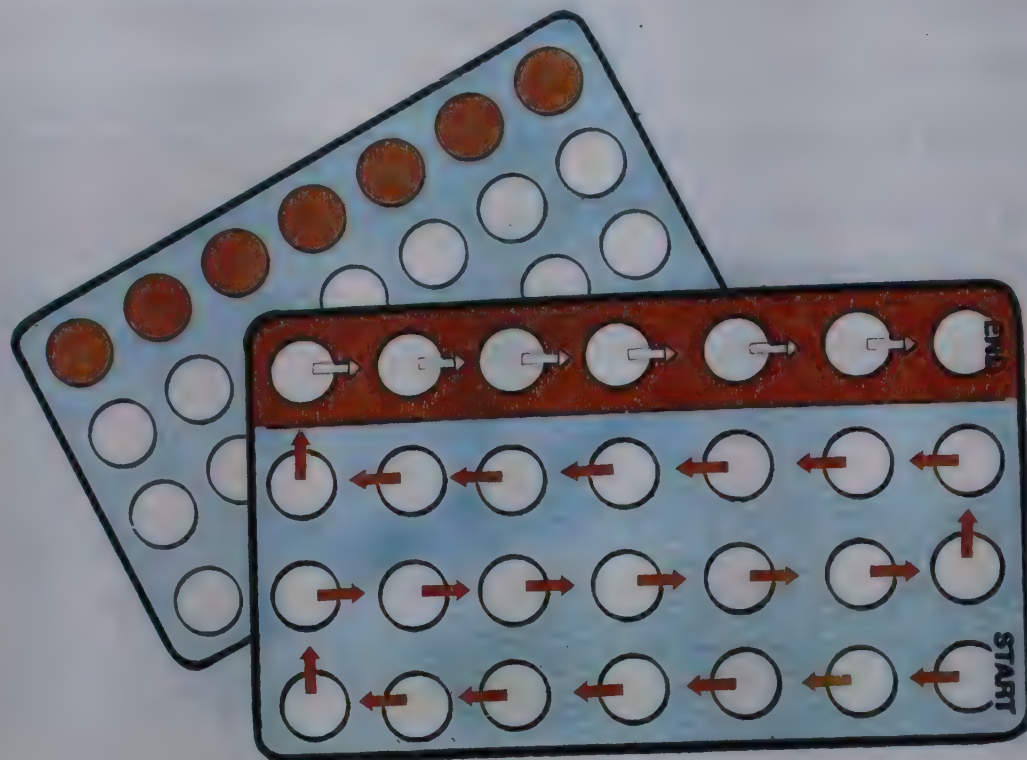
- खाने वाली गर्भ निरोधक गोली (महिलाओं के लिए)
- अंतः गर्भाशय साधन (महिलाओं के लिए)
- निरोध (पुरूषों के लिए)

2. स्थाई साधन

- महिला नसबंदी
- पुरूष नसबंदी

खाने वाली गर्भ निरोधक गोली :–

इन गोलियों में हार्मोन्स होते हैं । यह पहला गर्भ टालने तथा दो बच्चों के बीच अंतर रखने के लिए एक आसान, सुरक्षित और अस्थाई साधन है । यह गोलियां कई संरचनाओं (काम्बीनेशन) में उपलब्ध है पर भारत शासन के द्वारा माला डी नाम से यह उपलब्ध है । इन गोलियों में इस्ट्रोजन तथा प्रोजेस्टीरोन हारमोन्स रहता है।

यह गोलियां पैकेटस में उपलब्ध हैं। एक पैकेट में एक माह की गोलियां होती हैं। हर पैकेट 28 गोलियों का होता है। पहली सफेद 21 गोली गर्भ निरोधक होती हैं और बाकी सात गोलियां रंगदार आयरन की होती हैं जो सिर्फ निरंतरता रखने के लिए होती हैं।

यह गर्भ कैसे रोकती हैं :–

1. इन गोलियों से महिला डिम्ब निकलने की प्रक्रिया में बाधा आती है।
2. इसके अतिरिक्त खाने की गोलियों से (सरवाइकल–म्यूकस गर्भाशय ग्रीवा में पाया जाने वाला चिपचिपा पदार्थ) में भी परिवर्तन हो जाता है जिससे योनि मार्ग और (सरविक्स गर्भाशय ग्रीवा) में शुक्राणु की गतिशीलता प्रभावित होती है।

प्रभावशीलता :–

यह लगभग 100 प्रतिशत सफल साधन है।

उपयोगकर्ता का चयन :–

यह बहुत मुख्य बिन्दू है। गोली देने के पूर्व महिला की जांच आवश्यक है। इस जांच में सामान्य मेडिकल जांच तथा पेलविक जांच (पेडू की जांच) शामिल है। कुछ ऐसी दशाएं हैं जब गोलियां नहीं लेना चाहिए। जिन दशाओं में गोलियां नहीं ली जाती हैं उन्हें दो समूहों में विभक्त कर सकते हैं।

अ. ऐसी दशाऐं जिनमें बिल्कुल नहीं लेना चाहिए वे निम्न दशाए हैं (एब्सोल्यूट):

1. स्तन, सरविक्स का कैंसर

2. रक्त में थक्का जमने संबंधी बीमारी अथवा उसका पूर्व इतिहास

3. लीवर की बीमारी, पीलिया आदि

4. डायबिटिज

5. रक्त स्राव जिसका कारण पता नही लग पा रहा हो

The distinction is not necessary

ब.ऐसी दशाऐ जिसमें नापतोल कर डाक्टर देने न देने संबंधी निणर्य लेता है (रिलेटिव)

1. एपीलेप्सी

2. दृष्टि दोष

3. हृदय रोग

Waste of space Should have been two columns all through

4. एलर्जी

5. गंभीर कुपोषण

6. 35 वर्ष से उपर की महिला

7. स्तनपान कराने वाली मां

8. उच्च रक्तचाप

9. गर्भ होने का संदेह

गोलियां लेने संबंधी बिन्दू :–

1. गोली मासिक धर्म के पांचवें दिन से प्रारंभ की जाती है। प्रतिदिन एक गोली ली जाती है।

2. गोली प्रतिदिन एक निश्चित समय पर ली जाना चाहिए। सबसे अच्छा समय रात को खाना खाने के बाद सोने जाने के पहले का है। खाली पेट गोली नहीं लेना चाहिए ।

3. यदि किसी दिन गोली लेना भूल जायें तो अगले दिन याद आते ही गोली ले लेनी चाहिए यदि गोली लेना अधिक बार भूल जाये तो गोली लेना बंद न करें पर साथ में दूसरा परिवार नियोजन साधन (निरोध) का उपयोग करें ।

4. नया पैकेट पहला पैकेट खत्म होते ही अगले दिन से शुरू कर दें और वैसे ही पहली गोली शुरू में अंकित तीर के निशान से लेना है चाहे रक्त स्राव बंद हो या नहीं।

5. इन गोलियों का प्रयोग लगातार 5 वर्षो तक किया जा सकता है। जब भी दंपत्ति बच्चा चाहे तो गोली का चक्र पूरा होने पर गोली बंद कर सकता है।

6. यदि कुछ तकलीफ होती है तो डाक्टर को दिखा लेना चाहिए।

सामान्य तकलीफें :–

1. जी मिचलाना / उल्टी

2. स्तन में भारीपन

3. वजन में वृद्धि

4. बीच–बीच में रक्त स्राव

5. चक्कर आना

6. आंखों में धुंधलापन

उपरोक्त सभी तकलीफें आरंभ में कुछ समय ही होती हैं पर सब जल्दी हो जाती हैं। सिर्फ केस को समझाइश की जरूरत है।

स्वास्थ्य लाभ :-

खाने की गोलियों के प्रयोग से परिवार नियोजन के साधन के अतिरिक्त अन्य स्वास्थ्य लाभ भी होता है। जैसे अनियमित महावारी या रक्त स्राव के लिए गोली फायदेमंद है।

अनुसरण :-

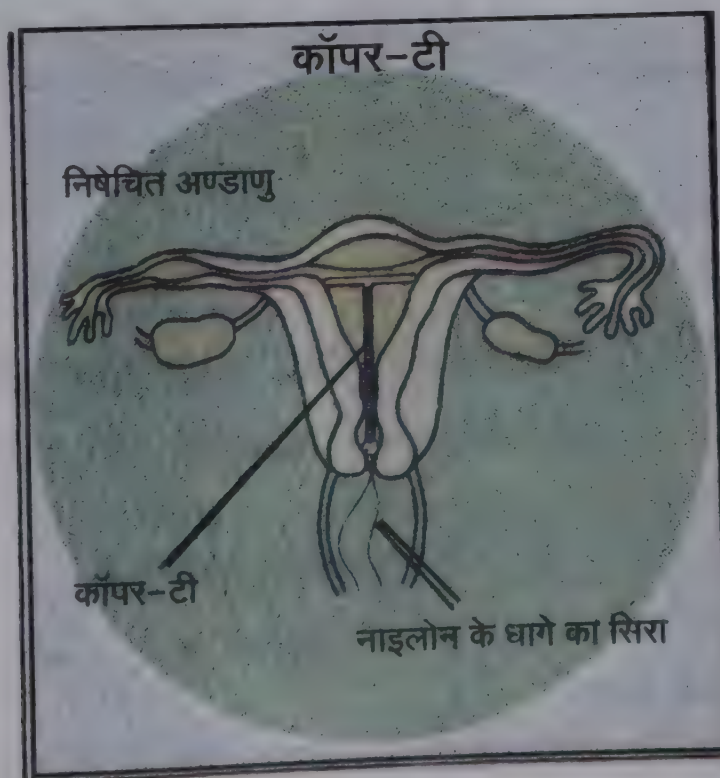
आरंभ में महिला को दो पैकेट देने चाहिए। बाद में यदि महिला को उपयुक्त लगती है तो तीन माह के गोली के पैकेट दिये जा सकते हैं उसे हर तीन माह पश्चात गोली प्राप्त कर लेना चाहिए और 6 माह पश्चात डाक्टर से जांच करा लेना चाहिए।

अंतः- गर्भाशय साधन-कापर टी

वर्तमान में गर्भ निरोधक साधनों में कापर टी का महत्वपूर्ण स्थान है। संसार भर में लगभग 8.5 करोड़ महिलाऐं इसका उपयोग कर रही हैं।

भारत के राष्ट्रीय परिवार कल्याण कार्यक्रम में अंतः-गर्भाशय साधन सन 1965 में सम्मिलित किया गया।

इतिहास :-

- बहुत प्राचीनकाल से अरब देशों में इसका प्रयोग प्रचलित है।
- भारत में 1965 में लूप (प्रारंभिक दौर के साधन) का प्रयोग आरंभ हुआ।

- 1969– में अंतः–गर्भाशय साधन को औषधियुक्त करना आरंभ हुआ – जैसे कापर टी तथा कापर सेवन
- 1973– में अंतः–गर्भाशय साधन को हारमोन्स युक्त बनाने का प्रयास हुआ। इसमें प्रोजेस्टीरोन, हारमोन्स गर्भाशय में बहुत थोडी–थोडी मात्रा में निकलता है। भारत के राष्ट्रीय परिवार कल्याण कार्यक्रम में वर्तमान में कापर टी का प्रयोग किसा जा रहा है।

प्रभावशीलता :–

यह एक प्रभावशाली अस्थाई साधन है । आमतौर पर एक वर्ष के उपयोग के पश्चात 100 में से लगभग 3–5 केसेस में गर्भ धारण की संभावना होती है। यानि इसकी असफलता का प्रतिशत लगभग 3 होता है। कापर टी को तीन चार वर्ष के बाद बदलना आवश्यक है क्योंकि कापर वायर में अन्य खनिज जम जाने से कापर आयरन का निकलना प्रभावित हो सकता है।

कापर टी के लाभ :–

1. आसान है तथा लगाने के तरीके में कोई जटिलता नहीं होती।
2. एक समय लग जाने के पश्चात फिर बार–बार उपयोग की आवश्यकता नहीं है ।
3. लगाने में सिर्फ कुछ मिनट ही लगते हैं। लगाने के लिए भर्ती नहीं होना पड़ता। दंपत्ति जब बच्चा चाहे इसे निकलवा सकता है।
4. सफल एवं प्रभावी साधन है।
5. यदि कुछ तकलीफें होती भी तों वह स्थानीय होती हैं। इसका प्रभाव शरीर के अन्य भागों पर नहीं पड़ता।
6. निकलवाने के पश्चात गर्भ पर कोई प्रतिकूल प्रक्रिया नहीं होती।
7. संबंध में कोई बाधा नहीं होती।

याद रखिए :-

- सफलता का प्रतिशत लगभग 97.7 प्रतिशत है ।
- अन्य साधनों के मुकाबले इसके कई लाभ हैं।

कापर-टी का लगाना

समय :-

1. यदि उस माहवारी चक्र में संबंध न रहा हो तो किसी भी दिन लगाया जा सकता है।
2. चिकित्सकीय गर्भपात के एकदम बाद उसी समय।
3. प्रसव के बाद या प्रसवोत्तर के समय कभी भी।
4. घर पर कराये गए प्रसव के 40 दिन के पश्चात।
5. अधिक उपयुक्त समय माहवारी काल में तथा माहवारी के 7-8 दिन बाद तक का माना जाता है इस समय गर्भ का डर नहीं होता। सरविक्स थोड़ी खुली होती है तथा लगाने के बाद होने वाला रक्त स्राव माहवारी के रक्त स्राव के रूप में ही हो जाता है। केस की स्वयं की सुविधा के अनुसार लगाने का समय सबसे अच्छा है।

अनुसरण :-

1. एक हफ्ते के अन्दर रक्त जाना तथा दर्द आदि देखने हेतु।
2. एक माह बाद पहली माहवारी व अन्य तकलीफें जानने के लिए।
3. तीन माह बाद यह देखने के लिए कि अब केस सामान्य है।
4. हर छः माह बाद।

कुछ मामलों में महिलाओं को कमर में दर्द या अधि।क खून जाने की शिकायत होती है पर यह शिकायत 1-2 माह ही होती है बाद में बिल्कुल समाप्त हो जाती है। कुछ मामलों में शिकायत तो कार्यकर्ता अथवा डाक्टर की दवाई लेकर बिल्कुल ठीक हो जाती है। एक दो माह की मामूली सी परेशानी के बाद महिला आगे के लिए सुरक्षित हो जाती है और बार-बार बच्चे होने की परेशानी और उससे आने वाली कमजोरी से बच सकती है।

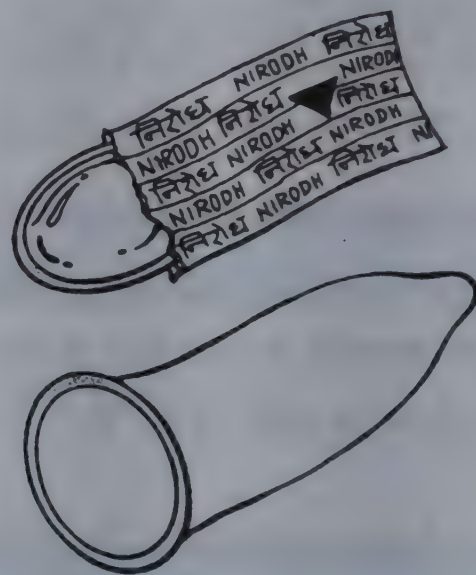
बार-बार प्रसव की परेशानी के आगे इससे होने वाली मामूली तकलीफ नगण्य है।

निरोध

यह परिवार नियोजन का एक अस्थाई साधन है जिसका उपयोग पुरुष द्वारा किया जाता है। इसका इस्तेमाल तब तक किया जाता है जब तक दम्पत्ति बच्चा न चाहे।

निरोध या कण्डोम बहुत अच्छे और मुलायम रबर का एक महीन आवरण होता है जिसे संभोग के समय पुरुष के द्वारा इस्तेमाल किया जाता है।

यह गर्भ कैसे रोकता है :–

यदि किसी तरह शुक्राणुओं को डिम्ब से न मिलने दिया जाये तो गर्भ होने की संभावना समाप्त हो जाएगी। निरोध यही कार्य करता है। यह पुरुष लिंग को एक आवरण की तरह पूरी तरह ढक लेता है जिससे वीर्य (जिसमें शुक्राणु होते हैं) निरोध की थैली में ही रह जाता है और स्त्री की योनि में प्रवेश नहीं कर पाता है। अतः गर्भ ठहरना संभव नहीं होता।

निरोध कैसे इस्तेमाल करें

निरोध की प्रयोग विधि इस प्रकार है :–

1. निरोध को कागज में से बाहर निकालिए ।
2. निरोध के निप्पल वाले सिरे को अंगूठे से और तर्जनी (पहली उंगली) से दबाकर पकड़िए ताकि उसके अंदर बंद हवा निकल जाये।
3. अब सावधानी पूर्वक इसे धीरे–धीरे उत्तेजित लिंग पर चढ़ा लीजिए। यह सब स्त्री–पुरुष के योनी अंगों के सम्पर्क में आने के पहले ही कर लेना चाहिए।

4. संभोग के समय वीर्यपात के एकदम बाद ही निरोध चढे लिंग को योनि के बाहर निकाल लिजीए। इस बात का पूरा ध्यान रखें कि लिंग को निकालते समय वीर्य इधर–उधर न छलके। अब निरोध को लिंग पर से उतार सकतें हैं तथा सिरे पर गांठ बांध कर किसी उचित स्थान पर फेंकें।

ध्यान रखें :–

– एक निरोध का उपयोग केवल एक बार ही करें।

– यह पूरी तरह हानि रहित एवं विश्वसनीय है।

– निरोध का उपयोग यौन रोगों और खतरनाक एडस की बीमारी ये बचाता है।

– दम्पत्ति को अनचाहे गर्भ की चिंता से मुक्त रखता है।

मिलने का स्थान

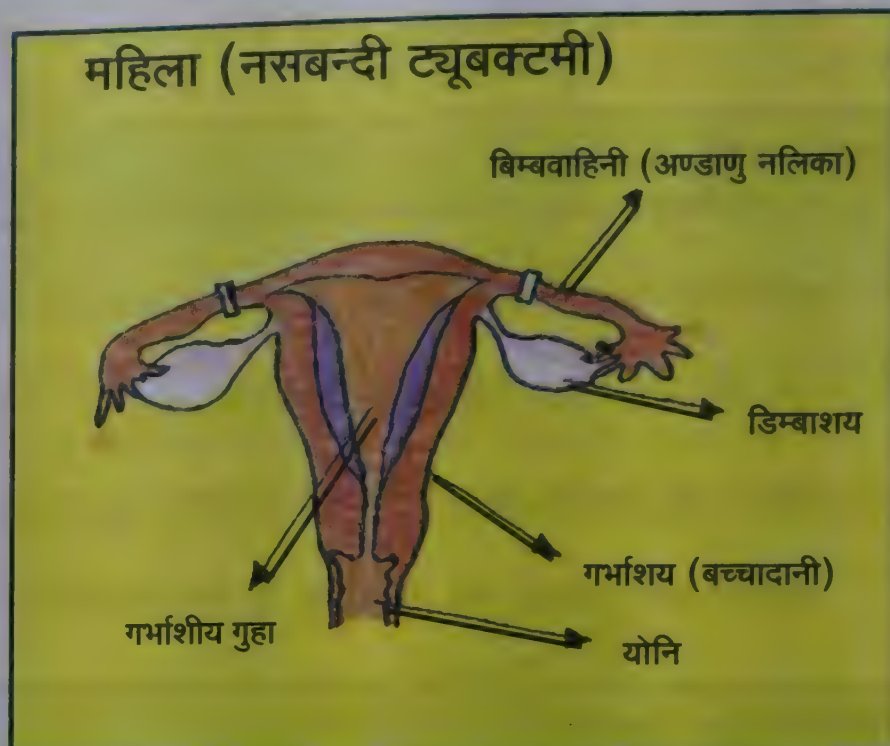
– यह सभी जनरल स्टोर, दवाई, पनवाड़ी, पंसारी तथा परचून की दुकानों पर मिल जाता है।
– रियायती दामों पर तीन निरोध का दाम केवल 25 पैसे है।

नव दंपत्ति के लिए परिवार नियोजन का सबसे सस्ता और सरल उपाय है निरोध। जो बच्चों के बीच अंतर रखने का भरोसेमंद उपाय है।

महिला नसबन्दी

महिला नसबंदी परिवार नियोजन का एक सुरक्षित, आसान और स्थाई उपाय है। इस आपरेशन में महिला की डिम्ब वाहक नलिकाओं का छोटा सा हिस्सा काटकर उसके सिरों को बांध दिया जाता है या नली के बीच में एक छल्ला लगा देते हैं। इससे इन नलिकाओं से डिम्ब के जाने का रास्ता रूक जाता है और उसका पुरुष शुक्राणु से मेल नहीं हो पाता। गर्भ तभी ठहरता है जब पुरुष शुक्राणु स्त्री के शरीर में पहुंचने के बाद उसके डिम्ब से मिलते हैं। आपरेशन द्वारा डिम्ब नलिकाएं बंद हो जाने के कारण यह मिलना बंद हो जाता है तथा महिला को अनचाहे गर्भ तथा गर्भपातों से जीवन भर के लिए राहत मिल जाती है।

महिला नसबंदी 3 प्रकार से की जाती है :–

1. पेट पर चीरा देकर बंध्याकरण
2. लघु बंध्याकरण
3. दूरबीन नसबंदी

1. पेट पर चीरा देकर बंध्याकरण :–

अधिकतर महिला नसबंदी पेट पर चीरा देकर स्थानीय अथवा सामान्य संवेदना हरण के अंतर्गत की जाती है। जिसमें महिला को 6 दिन तक अस्पताल में रहना पडता है।

2. लघु बंध्याकरण :–

इसमें पेट पर केवल ढ़ाई से.मी. का चीरा दिया जाता है। यह आपरेशन स्थानीय संवेदनाहरण के द्वारा किया जाता है तथा इसके बाद 2–3 दिन अस्पताल में रहना पड़ता है ।

3. दूरबीन नसबंदी :–

इस विधि में एक विशेष उपकरण लेपरोस्कोप के द्वारा पेट के रास्ते से डिम्ब नलिकाओं को छल्ला डालकर बंद कर दिया जाता है इस आपरेशन में पेट पर केवल एक ही टांका लगाया जाता है। यह स्थानीय संवेदनाहरण द्वारा किया जाता है। यह एक आधुनिक विधि है तथा शल्य चिकित्सकों और स्त्री रोग विशेषज्ञों को इसमें विशेष प्रशिक्षण दिया जाता है। महिला को उसी दिन घर वापस भेज दिया जाता है।

महिला नसबंदी कब कराना :–

नसबंदी एक स्थाई उपाय है। इसे तभी अपनाना चाहिए जब पति–पत्नि दोनों मिलकर यह फैसला कर लें कि अब उन्हें बच्चा नहीं चाहिए। हालांकि पुनः नलिका जोड़ने का आपरेशन संभव है,परन्तु उसकी सफलता के बारे में पूरा आश्वासन नहीं दिया जा सकता। यह आपरेशन आमतौर पर बच्चे के जन्म के 72 घंटे के अन्दर किया जाता है। किन्तु दूरबीन नसबंदी प्रसव के 6 सप्ताह बाद ही की जा सकती है।

आपरेशन के बाद ध्यान रखने योग्य बातें :–

1. आपरेशन वाली जगह को साफ एवं सूखा रखना चाहिए।
2. घर पर काम शुरू करने के पहले एक सप्ताह आराम करना चाहिए।
3. 2–3 सप्ताह तक भारी अथवा शारीरिक मेहनत का काम नहीं करना चाहिए।
4. डाक्टर द्वारा बताई गई दवाईयां नियमित रूप से लेनी चाहिए।
5. टांके काटने के बाद यौन संबंध फिर से स्थापित किये जा सकते हैं तथा किसी गर्भ निरोधक उपाय की आवश्यकता नहीं होती।

विशेष लाभ :–

1. नसबंदी कराने वाली महिला को वेतन/मजदूरी के नुकसान आदि पर होने वाले खर्च के बदले मुआवजा दिया जाता है।
2. सरकारी कर्मचारियों को एक सप्ताह का विशेष आकस्मिक अवकाश दिया जाता है।
3. उसे वेतन वृद्धि की पात्रता भी रहती है।
4. यदि सरकारी नौकरी में पुरुष की पत्नी नसबंदी कराये तो उसे भी वेतन वृद्धि मिलती है।

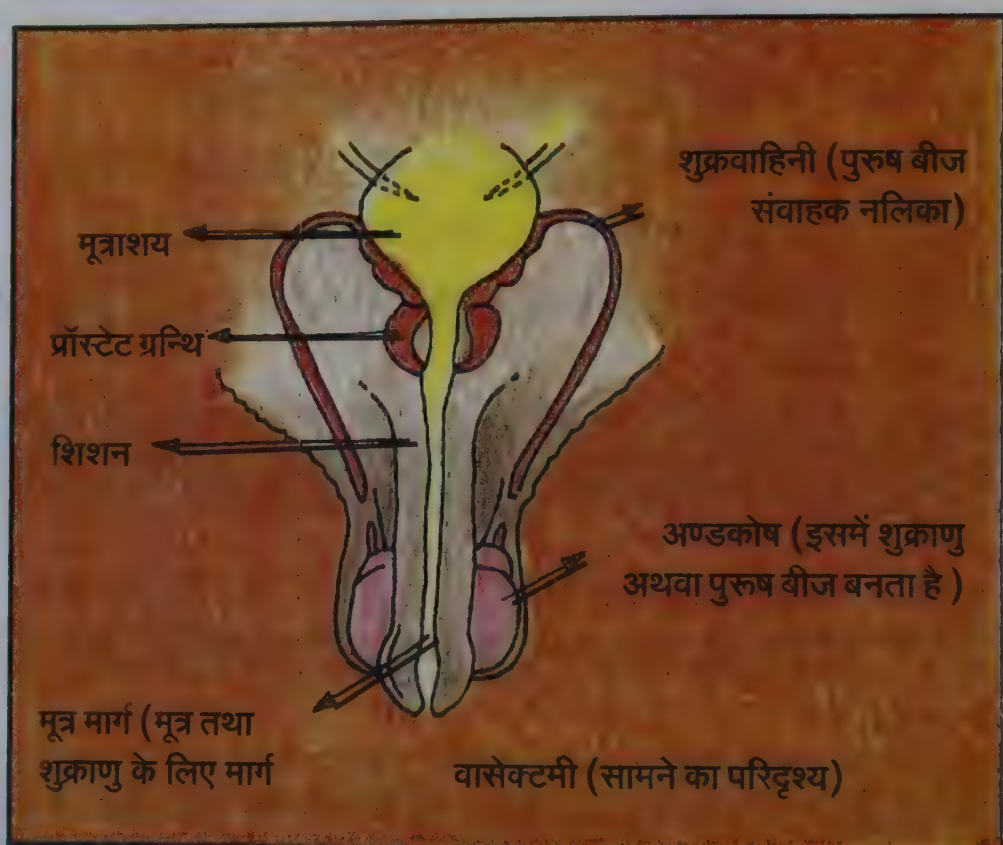
पुरुष नसबंदी

पुरुष नसबंदी एक छोटा और आसान सा आपरेशन है। इस आपरेशन में कुल 15–20 मिनट लगते हैं तथा इसके लिए अस्पताल में भर्ती नहीं होना पड़ता। इस आपरेशन में एक छोटा सा आधे इंच के बराबर चीरा पुरुष के अंडकोष के दोनों ओर लगाया जाता है तथा वीर्य वाहिनी के दोनों ओर से बांधकर छोटा सा टुकड़ा निकाल दिया जाता है । इससे पुरुष के शुक्राणु वीर्य में नहीं पहुंच पाते हैं। इस तरह नसबंदी

के बाद पुरुष में वीर्यपात पहले की तरह ही होता है किन्तु यह शुक्राणु रहित रहता है और इसलिए गर्भ नहीं रह सकता।

आधुनिक विधि में बिना चीरा लगाये ही पुरूष नसबंदी की जाती है।

नसबंदी कब कराएं :–

यह एक स्थाई उपाय है। नसबंदी तभी करानी चाहिए जब दम्पत्ति और कोई बच्चा न चाहे।

अतिरिक्त लाभ :–

नसबंदी कराने वाले व्यक्ति को वेतन के नुकसान और मजदूरी आदि के बदले मुआवजा दिया जाता है। यदि वह सरकारी कर्मचारी है तो उसे एक सप्ताह का विशेष अवकाश मिलता है और एक विशेष वेतन वृद्धि भी मिलती है। यदि पुरुष का कोई भी निजी रोजगार है और उसकी पत्नी सरकारी मुलाजिम है तो विशेष बढोत्तरी का फायदा पति के बजाय पत्नि को मिलता है । यह सुविधा सार्वजनिक संस्थानों के अलावा निजी संस्थानों में भी प्रदान की जाती है।

सावधानियां :–

यह आपरेशन बहुत आसान व मामूली है इसलिए देखरेख भी काफी आसान है। फिर भी निम्न बातों का ध्यान रखना जरूरी है –

- आपरेशन वाले भाग को साफ–सुथरा और गीला होने से बचाकर रखना जरूरी है।
- डाक्टर द्वारा बताई गई दवाईयॉ नियमित रूप से लेवें।
- टांके 5–6 दिन बाद कटवा लें।
- कठिन परिश्रम सायकल इत्यादि न चलायें।
- टांके कटने के बाद 15–20 बार वीर्यपात न हो तब तक संभोग के समय निरोध का इस्तेमाल किया जाना चाहिए।

वीर्य की जांच के बाद ही यह निश्चित करना चाहिए कि वीर्य शुक्राणु रहित हो चुका है। इसके बाद किसी भी तरह के उपाय की आवश्यकता नहीं है।

क्या नसबंदी के बाद बच्चे हो सकते हैं :–

failure
Recanalization

नहीं, नसबंदी के बाद बच्चा पैदा नहीं हो सकता, जब तक कि पुनः नस जोडने का आपरेशन न किया जाये। पुनः नस जोडने के लिए शल्य किया की सुविधा उपलब्ध है किन्तु इसकी सफलता शत–प्रतिशत नहीं है, इसलिए नसबंदी तभी करानी चाहिए जब दम्पत्ति यह फैसला कर लें कि अब उन्हें और बच्चे नहीं चाहिए।

महिला/पुरूष नसबंदी संबंधी सेवाऐ निम्न स्थानों पर उपलब्ध हैं :–

1. परिवार कल्याण केन्द्र
2. सार्वजनिक अस्पताल
3. प्राथमिक/सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र
4. विशेष शिविरों के आयोजन द्वारा

परिवार नियोजन और पुरुष

यह महसूस किया गया है कि पुरुषों के सहयोग के बिना परिवार नियोजन कार्यक्रम को वांछित सफलता नहीं मिल सकती। पुरुष प्रधान समाज में पुरुष घर का कर्ताधर्ता होता है। सारे महत्वपूर्ण निर्णय पुरुषों द्वारा लिये जाते हैं । जैसे कि कितने बच्चे पैदा करना है या स्त्री को परिवार नियोजन की कौन सी विधि अपनाना चाहिए। धीरे–धीरे परिवार नियोजन की सारी जिम्मेदारी महिलाओं पर आ गई तथा पुरुष अलग हो गए।

पुरुषों को परिवार नियोजन अपनाने के लिए समझाना होगा। उन्हें यह भ्रांति दूर करने के लिए जानकारी देनी होगी कि पुरुष नसबंदी से पुरुषत्व में हानि नहीं होती । तथा अन्य जानकारी भी जैसे एडस और यौन संक्रमण रोग से बचने के उपाय।

1.2 परिवार कल्याण सेवाऐं :–

परिवार को नियोजित करना अपने हाथ की बात है। इसलिए शादी के बाद पहली संतान 20 वर्ष की आयु से पूर्व न हो। पहले और दूसरे बच्चे के जन्म के बीच कम से कम 3 वर्ष का अंतर होना चाहिए। दो बच्चों के बाद पुरुष या महिला को स्थाई साधन अपनाना चाहिए।

अपेक्षाऐं

1. अपने क्षेत्र में होने वाले प्रत्येक विवाह का पंजीयन होना चाहिए । आपसे अपेक्षा है कि स्वास्थ्य कार्यकर्ता इस पंजीयन कार्य को ठीक प्रकार से सम्पादित करें ।
2. अपने क्षेत्र में होने वाले बाल विवाहों को रोकें।
3. बाल विवाह से होने वाले दुष्परिणामों से अवगत करायें।
4. परिवार कल्याण, जनता का अपना कार्यक्रम है। इसे सफल बनाना जन स्वास्थ्य रक्षक की जिम्मेदारी है।
5. अपने क्षेत्र के सभी लक्ष्य दम्पत्तियों को परिवार की छोटी इकाई से परिचित कराऐं और परिवार कल्याण कार्यक्रम के अंर्तगत दी जाने वाली सुविधाओं और सेवाओं की जानकारी दें।
6. क्षेत्र के सभी लक्ष्य दम्पत्ति को परिवार नियोजन के किसी न किसी साधन से संरक्षित कराऐं।
7. समय–समय पर स्वास्थ्य विभाग द्वारा आयोजित, परिवार नियोजन शिविरों के आयोजन में हर संभव सहयोग दे कर उन्हें सफल बनायें।
8. इस संदेश को घर–घर तक और जन–जन तक पहुंचाऐं।

**चाहे जो हों धर्म हमारे
बच्चे केवल दो ही प्यारे ।**

क्षय रोग (टी.बी.)

उद्देश्य

यह संसारव्यापी रोग है । कोई भी देश इससे मुक्त नहीं हैं। हमारे देश में कोई प्रान्त कोई स्थान ऐसा नहीं है जहां यह रोग न होता हो। लगभग 1.8 प्रतिशत जनता इस रोग से पीड़ित है एवं 1 मिनिट में एक भारतीय की मौत क्षय रोग से होती है। अतः इस रोग के बारे में विस्तार से जानना आवश्यक है।

रोग का कारण :–

यह रोग गरीबी की देन है । आर्थिक और मानसिक दशा के साथ इसका अभिन्न संबंध है। अभाव के कारण शारीरिक दुर्बलता रोग उत्पत्ति का विशेष सहायक कारण होता है जिससे रोगी एक बार रोगमुक्त हो जाने पर भी फिर से इस बीमारी से त्रस्त हो सकता है । रोग का कारण एक जीवाणु होता है जिसको माइक्रोवेक्टीरियम टयूवर्क्यूलीसिस कहते हैं यह एक मुड़े हुए डण्डे के आकार का वायवीय जीवाणु होता है जिसमें गतिशीलता नहीं होती। शरीर से बाहर निकल जाने पर भी उसमें रोगोत्पादक शक्ति बहुत समय तक बनी रहती है सूखे हुए थूक या धूल में मिलकर या कमरों के भीतर या अंधेरे स्थान में यह जीवाणु छह मास तक जीवित और रोगोत्पादक शक्ति बनाए रखते हैं सूर्य के प्रकाश में इसके जीवाणुओं का 8 घंटे में नाश हो जाता है, उबालने से यह 10 मिनिट में नष्ट होता है।

रोग के सहायक कारण :–

अपर्याप्त भोजन, गन्दा निवास स्थान, शुद्ध वायु न मिलना और शरीर की दुर्बलता से रोग की उत्पत्ति में बहुत सहायता मिलती है इनमें भी शुद्ध वायु का न मिलना और गन्दे स्थानों में रहना, थोडे स्थान में बहुत व्यक्तियों का साथ रहना– रोग के विशेष सहायक हैं । यही कारण है विभिन्न प्रांतों या स्थानों में जहां परदे की प्रथा है वहां पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियां अधिक रोगग्रस्त होती हैं।

आयु	मृत्यु संख्या प्रति 1000	
	पुरुष	स्त्री
10–15 वष	0.58	2.8
15–20 वर्ष	1.2	7.2
20–30 वर्ष	1.8	7.1
30–40 वर्ष	2.2	5.8
अन्य आयु वाले	1.7	4.0

पुरानी रीति से बने हुए मकानों में वायु के आने जाने का उत्तम प्रबंध नहीं होता। उस पर भी परदे की प्रथा के कारण गृह के बाहर जो शुद्ध वायु मिलने का अवसर रहता है यह भी नष्ट हो जाता है। इन मकानों में प्रायः रसोई घर इस प्रकार के बने होते हैं कि वहां से धुएं के निकलने का कोई मार्ग नहीं होता है। स्त्रियों को अधिक समय इन्ही धुऐं भरे कमरों में रहना पडता है बाल विवाह भी लड़कियों में स्वास्थ्य की हानि में काफी सहयोग देता हैं बार–बार सन्तानोत्पत्ति से उनके शरीर की सहन शक्ति नष्ट हो जाती है। इन सब कारणों से शरीर की शक्ति के क्षीण होने पर स्त्रियां अत्यन्त सहज ही रोग को ग्रहण कर लेती हैं और उसका शिकार बन जाती हैं।

चिकित्सकों के विचारानुसार 90 प्रतिशत व्यक्तियों के शरीर में कहीं न कहीं टी.बी. के जीवाणु उपस्थित होते हैं जब शरीर की सहन शक्ति क्षीण होती है तब जीवाणु प्रबल हो जाते हैं और शरीर रोगग्रस्त हो जाता है।

आयु – प्रत्येक आयु में यह रोग हो सकता है, किन्तु 5 वर्ष की आयु के बच्चों को प्रायः कम होता है, 10 से 12 वर्ष की आयु में यह बहुत होता है आयु के साथ–साथ इसकी उत्पत्ति की संभावना भी बढ़ जाती है। वृद्धावस्था आने पर रोग में फिर कभी दिखाई देती है।

निवास स्थान – बड़े–बड़े नगरों में स्थानाभाव के कारण इन स्थानों में जनता की बहुत बड़ी संख्या को संकुचित,अस्वच्छ मकानों में अपना जीवन व्यतीत करना पड़ता है। थोड़े ही स्थान में बहुत से व्यक्ति रहने के लिए बाध्य होते हैं। इस प्रकार के जीवन के साथ इस रोग का विशेष संबंध पाया गया है।

अपर्याप्त भोजन – आवश्यकता के अनुसार भोजन न मिलने से और विशेषकर प्रोटीन की मात्रा कम होने से शरीर की शक्ति का ह्रास होता है। हमारे देश में ऐसे व्यक्तियों की संख्या थोड़ी है जिनको पर्याप्त भोजन मिलता है, अतएव जहां अपर्याप्त भोजन और अस्वच्छ स्थानों में निवास करते हैं। जहां शुद्ध वायु न मिलती हो इन दोनों दशाओं में इस रोग का प्रसार अधिक होता है।

संक्रमण का मार्ग – रोग के जीवाणुओं के शरीर में प्रविष्ट होने के दो मार्ग हैं पहला नासिका और दूसरा मुख। नासिका द्वारा फेफड़ों में पहुंचते हैं एवं मुख द्वारा गले की ग्रन्थियों में पहुंचकर कुछ समय तक वहां रहने के पश्चात शरीर के किसी भी भाग में चले जाते हैं, अथवा मुख में से होते हुए पेट और आंतों में पहुंच जाते हैं।

1. रोगी का बलगम – खांसते समय जीवाणु रोगी के मुख से थूक के कणों के साथ निकलकर बहुत दूर तक फैल सकते हैं इस प्रकार कमरे में उपस्थित अन्य व्यक्ति श्वास द्वारा रोग के जीवाणु को ग्रहण कर लेते हैं। 20 फुट दूरी तक इस प्रकार का संक्रमण पहुंच सकता है। जब रोगी का बलगम थूक के साथ मिलकर सूख जाता है तब जीवाणु भी धूल और मिट्टी में मिलकर वायु के प्रवाह से दूर तक पहुंच सकते है। रोग के फैलने की सबसे साधारण विधि है। यदि वस्त्र, दीवार, फर्श, शैया आदि पर जो बलगम सूख जाता है वह भी रोग को इसी प्रकार फैला सकता है ।

रोगी के बलगम को उठाते समय असावधानी के कारण कभी कभी वह उंगलियों में लग जाता है,जिससे जीवाणु दूसरी वस्तुओं में पहुंच सकते हैं।

2. दूधः– रोगग्रस्त गाय के दूध द्वारा रोग फैलता है सौभाग्य से हमारे देश में रोगग्रस्त गायों की संख्या बहुत कम है।

3. सम्पर्क :– बच्चों को लाड़ प्यार करने से व चुम्बन से भी रोग उत्पन्न हो सकता है। हुक्का,भोजन के बर्तन या सहभोज आदि भी रोग का कारण हो सकते हैं।

आनुवंशिकताः– यह पूर्णतया सिद्ध हो चुका है कि यह रोग आनुवंशिक नहीं हैं। माता–पिता से बच्चों और बालकों को रोग केवल इस कारण होता है कि वे उनके संपर्क में रहते हैं यदि उनको जन्म से ही माता–पिता के पास से हटा दिया जाये तो उनको रोग नहीं होता। केवल लम्बे सम्पर्क के कारण रोग के जीवाणु उनके शरीर में पहुंच जाते हैं। जिससे वे रोगग्रस्त हो जाते हैं।

लक्षण : शरीर का कोई ऐसा अंग नहीं है जो इस रोग से आक्रान्त न हो सके। मुख्यतया यह रोग फेफड़ों में सबसे अधिक पाया जाता है। इसके अतिरिक्त मस्तिष्क के आवरण, हृदय, आंत, ग्रंथियों, अस्थियां वृक आदि सब इस रोग से ग्रस्त हो सकते हैं। अतः इस रोग के दो स्वरूप मुख्य हैं :–

1. फेफड़ों में (पल्मोनरी)
2. फेफड़ों के अतिरिक्त (एक्स्ट्रा पल्मोनरी)

1. फेफड़ों की टी.बी. के लक्षण :

अ. प्रधान लक्षण :–

– खांसी जो 3 सप्ताह या उससे अधिक समय से हो
– खांसी के साथ बलगम या खून आता हो
– रात्रिकालीन ज्वर रहता हो

ब. अन्य लक्षण :–

दुर्बलता, थकान, भूख की कमी, वजन कम होना, रात्रि में पसीना आना, उत्साह में कमी आदि।

2. फेफड़ों के अतिरिक्त टी.वी. के लक्षण :–

ये लक्षण रोगग्रस्त अंग पर निर्भर करते हैं। ग्रंथि रोग में ग्रंथियों में सूजन, मवाद का रिसना, मस्तिष्क के आवरण रोग में गर्दन की जकड़न, सिरदर्द बुखार आदि।

यहां हमारा विशेष प्रयोजन फेफड़ों के रोग से है। इसी स्वरूप को रोकने के लिए अनेक उपाय करने पड़ते हैं।

रोग का संदेह :– प्रथम अवस्था में फेफड़ों में कोई चिन्ह नहीं मिलता। रोगी की दुर्बलता बढ़ रही हो। रात्रि या शाम के समय ज्वर रहता हो व वजन घट रहा हो तो रोग का संदेह करना चाहिए।

अ. खखार की जांच :–

3 सप्ताह से अधिक समय से खांसी हो तो खखार की जांच अवश्य करवाएं खखार की जांच में बैक्टीरिया पाए जाने पर रोग का निदान होता है। कम से कम 3 बार खखार की जांच करना चाहिए।

ब. एक्स रे :–

एक्स–रे द्वारा रोग निश्चय में सहायता मिलती है। हालांकि यह खखार जांच की अपेक्षा महंगा व कम भरोसेमंद है। बच्चों में रोग का निश्चय करने में टयूबर्क्युलीन या मोन्टू जांच से सहायता मिलती है।

रोग को रोकने के उपायों का आधार है :–

1. रोग को प्रारंभ में ही पहिचान लेना चाहिए।
2. उसका निदान करा लेना चाहिए।
3. अतएव ज्यों ही रोग का संदेह हो रोगी की दुर्बलता और थकान का आभास हो तुरन्त ही डाक्टर की सलाह आवश्यक है।
4. अनेक बार प्रारंभ में फेफड़ों में रोग के कोई चिन्ह नहीं मिलते। ऐसी दशा में व्यक्ति के फेफड़ों की एक्सरे परीक्षण कराना आवश्यक है।
5. 3 सप्ताह से अधिक चलने वाली खांसी हो तो खखार/बलगम की जांच आवश्यक है।

व्यक्तिगत प्रतिबंध के उपाय :–

1. रोगी द्वारा ही रोग फैलते हैं इस कारण रोगी को पृथक करना आवश्यक है। जो व्यक्ति रोगी के सम्पर्क में आते हैं उनको सहज में रोग हो सकता है इस कारण रोगी को किसी मकान के किसी उत्तम और उचित कमरे में अवश्य पृथक कर देना चाहिए।
2. जिस पात्र में रोगी थूके उसमें 20 प्रतिशत की शक्ति का कारबोलिक अम्ब का विलयन भरा रहे। रोगी को उस पात्र के बाहर कभी न थूकना चाहिए या राख भरे डिब्बे में खखार इकट्ठी करें बाद में इसे जमीन में गाढ़ दें या जला दें।
3. शुद्ध वायु सदा रोग से रक्षा करती है वह चाहे कितनी ठन्डी हो कमरे के भीतर की वायु से बहुत उत्तम है। रोगी को चौबीसों घंटे खुले हुए स्थान में रखना उत्तम है।
4. जो बच्चे दुर्बल हों उन्हें श्वास संबंधी व्यायाम करवाना चाहिए वे धीरे–धीरे श्वांस को भीतर खींचे और फिर बाहर निकालें। ऐसे व्यायाम से उनके श्वास क्रिया वाले अंग सबल होते हैं यदि बच्चों

में वक्ष की रचना में कोई विकृति हो तो उसको ठीक करने का प्रयत्न करना चाहिए।

5. शराब या अन्य मादक वस्तुओं का प्रयोग, दुर्बलता, श्रम जैसे व्यवसाय जिसमें किसी वस्तु के अत्यन्त सूक्ष्म कण वायु में भरे रहते जैसे उन या सूत के बनाने तथा तांबे लोहे इत्यादि के कारखाने में पत्थर को रगड़ने का व्यायाम इत्यादि कामों में श्वास अंग दुर्बल हो जाते हैं।

6. रोग ग्रस्त व्यक्ति के साथ एक ही कमरे में कभी नहीं सोना चाहिए और एक ही शैया पर तो किसी भी दशा में सोना रोग का आव्हान करना है।

7. रात्री के समय कमरों के दरवाजे और खिडकियां बन्द करके सोना बहुत बुरा है। यह स्वभाव कितने ही व्यक्तियों के रोग ग्रस्त होने के कारण होता है। शुद्ध वायु किसी भी दशा में हानि नहीं पहुंचा सकती।

8. रोग का संदेह होते ही बलगम की जांच और एक्सरे के द्वारा फेफड़ों का परीक्षण करवाना आवश्यक है। यदि रोग निश्चित हो जाये तो तुरंत ही चिकित्सा की उचित शुरूआत करनी चाहिए।

9. उत्तम बलदायक भोजन, तथा व्यायाम द्वारा स्वास्थ्य की उन्नति रोग से रक्षा के विशिष्ट उपाय हैं।

बी.सी.जी. टीका (वेक्सीन) : यह टीका टी.वी. के वेक्टीरिया से बनाया जाता है जिसे लगाने से शरीर में रोग के प्रति रोग क्षमता उत्पन्न हो जाती है। जन्म के बाद जितनी जल्दी हो सके यह टीका सभी बच्चों को लगाया जाता है। $1^{1}/_{2}$ माह तक लगाया जा सकता है। अतः टी.वी. से बचाव के लिए सभी बच्चों को यह टीका लगाना आवश्यक है।

यह टीका बायीं बाहु के बाहर की त्वचा को साफ करके यह इंजैक्शन द्वारा त्वचा के भीतर दिया जाता है इतनी मात्रा प्रविष्ट की जाती है कि 8 मिली मीटर व्यास का क्षेत्र उभर जाता है 3 या 4 सप्ताह के पश्चात वहां एक कड़ी गांठ सी बन जाती है कुछ समय में वह विलीन हो जाती है या वहां एक बर्ण बन जाता है जो कुछ समय में भर जाने से एक छोटा सा निशान रह जाता है इस इंजैक्शन से ज्वर नहीं होता न किसी अन्य प्रकार की असुविधा होती है व्यक्ति के दैनिक कार्यक्रम में कोई बाधा नहीं पड़ती।

चिकित्सा : यहां रोग की चिकित्सा पद्धति में जो उन्नति हुई है उसके भी संक्षिप्त उल्लेख आवश्यक है। इस रोग के संबंध में एक क्रांति आ गई है उनके द्वारा रोग का रूप ही बदल गया है जिस 'मृत्यु के

दूत' से सारा संसार आतंकित रहता था उसका डर ही जाता रहा है । और इस रोग के लिए पृथक अस्पताल बनाने को व्यर्थ समझा जाने लगा है शल्य यक्ष्माक्रान्त रोगियों के अतिरिक्त अन्य रूप के रोगियों के लिए घर पर चिकित्सा के आधार भूत सिद्धान्तों को शुद्ध वायु पूर्ण विश्राम और बलदायक पुष्टि कर आहार का महत्व कम नहीं हुआ है।

दवाईयां

टी.बी. के इलाज में प्रयुक्त होने वाली विशिष्ट औषधियां निम्नलिखित हैं :–

1. स्ट्रेप्टोमाइसिन (इंजेक्शन– एस)
2. इथेम्ब्युटाल –ई
3. रिफेम्पीसीन – आर
4. पाइराजिनामाइड – जेड
5. आइसोनिथाजिड– एच
6. थायासिटाजोन – टी

सामान्यतया दो या अधिक दवाइयों का मिश्रण उपयोग में लाया जाता है। पुरानी चिकित्सा पद्धति में टी.बी. के लिए लगभग 18 माह तक इलाज करना पड़ता था व प्रतिदिन दवाइयां लेनी पड़ती थीं।

1. स्टेन्डर्ड रेजिम : पुरानी चिकित्सा पद्धति – लम्बाकोर्स

अवधि 1–1/2 वर्ष

प्रथम 2 माह –	स्ट्रेप्टोमाइसिन इंजेक्शन + आइसो नियाजिड + थायसिटाजोन या इथेम्यूटाल
3–12/18 माह	आइसोनियाजिड + थायसिटाजोन +
अथवा	आइसोनियाजिड + इथेम्ब्यूटाल

सन 1993 में राष्ट्रीय क्षय नियंत्रण कार्यक्रम को संशोधित किया गया जिसके अंतर्गत कम चिकित्सा अवधि में सीधी देखरेख द्वारा इलाज किया जाता है। इस कार्यक्रम के बारे में आगे विस्तार से दिया गया है।

राष्ट्रीय क्षय नियंत्रण कार्यक्रम

1. क्षय रोग एक घातक बीमारी है ।
2. यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को सांस या जूठन से लग सकती है एवं जानलेवा भी हो सकती है।
3. नियमित इलाज से यह ठीक हो सकती है ।
4. यदि किसी व्यक्ति को बलगम वाली खांसी 15 दिन से अधिक समय से आ रही हो तो उसे खंखार की जांच करा लेना चाहिए ।
5. ग्रामों में कार्यरत कार्यकर्ता स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सहायता से निश्चित केन्द्रों पर खंखार की जांच की जाती है एवं यदि आवश्यक हुआ तो एक्स–रे लिया जाता है ।
6. क्षय रोग के कीटाणु पाये जाने पर उन्ही केन्द्रों से नियमित इलाज के लिए निःशुल्क दवाई दी जाती है।

7. क्षय रोगी के जूठे बर्तन एवं जूठे भोजन तथा निकट संपर्क से अन्य व्यक्तियों को परहेज रखना चाहिए रोगी को यहां वहां थूकना नहीं चाहिए। रोग मुक्त होने पर क्षय रोगी अन्य रोगियों की तरह स्वस्थ हो जाता है।

8. इस रोग से बचाव के लिए शिशु को जन्म के बाद बी.सी.जी. का एक टीका दिया जाता है। क्षय रोग संबंध सुविधाएं शासकीय स्वास्थ्य केन्द्रों पर निःशुल्क उपलब्ध हैं।

संशोधित क्षय नियंत्रण कार्यक्रम : प्रदेश के जिला भोपाल एवं विदिशा व राजगढ़ में लागू है। इस कार्यक्रम के अंतर्गत क्षय रोगी को प्रशिक्षित कार्यकर्ता के समक्ष ही औषधियों का सेवन करना है। रोगी को प्रथम दो माह एक दिन छोड़कर एवं अगले चार माह सप्ताह में 1 बार चिकित्सा संस्था में आना होता है। इस तरह से दवाएं खिलाने पर 85 प्रतिशत केसेस से अधिक रोगी रोग से मुक्त हो जाते हैं। इस चिकित्सा पद्धति को (डॉट्स) (DOTS) सीधी देखरेख में कम अवधि में रोग से मुक्ति, भी कहा जाता है।

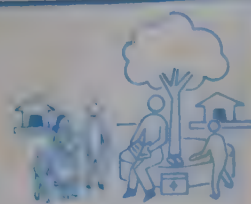
डॉट्स (DOTS) चिकित्सा पद्धति : इसमें क्षय रोगियों को 3 वर्गों में रखा जाता है। रोगी का इतिहास, सामान्य दशा, लक्षण, खँखार की जांच आदि का सूक्ष्म परीक्षण कर चिकित्सक द्वारा वर्ग का निर्धारण किया जाता है। इसके बाद चिकित्सक रोगी का चिकित्सा कार्ड तैयार करते हैं जिसमें वर्ग 1 2 या 3 के आगे सही का निशान लगा दिया जाता है।

चिकित्सा कार्ड की एक प्रतिलिपि व दवाइयों का डिब्बा स्वास्थ्य कार्यकर्ता अथवा प्रशिक्षित व्यक्ति को दिया जाएगा। दवाई के डिब्बे के रंग से आपको रोगी के वर्ग का पता लग जाएगा।

वर्ग –1 लाल डिब्बा

वर्ग – 2 नीला डिब्बा

वर्ग – 3 हरा डिब्बा

प्रत्येक वर्ग में दो पक्ष होते हैं एक गहन पक्ष दूसरा निरंतर पक्ष। गहन पक्ष के दौरान रोगी को प्रत्येक खुराक स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सीधे देखरेख में लेना है। निरन्तर पक्ष में रोगी को हर सप्ताह पहली खुराक कार्यकर्ता के सामने लेना है। अन्य दो खुराकें रोगी को स्वयं लेनी होगी। अगले सप्ताह की दवाई का पत्ता प्राप्त करने के लिए पिछले सप्ताह का दवाई का पत्ता अपने साथ लाना रोगी के लिए जरूरी है। दवाई सप्ताह में तीन बार (हर दूसरे दिन) लेनी है।

गहन पक्ष में यदि रोगी निर्धारित दिन दवा के लिए नहीं आता है तो कार्यकर्ता को रोगी को खोजना है तथा उसी दिन या अगले दिन दवाई देना होगी। मगर ध्यान रहे उससे अगली खुराक पूर्व निर्धारित दिन पर ही दी जाएगी।

गहन पक्ष की 22 खुराक (वर्ग 1 और 3) तथा 34 खुराक (वर्ग 2) पूरी होने पर रोगी को खखार के दो नमूने जांच के लिए देना चाहिए ताकि गहन पक्ष पूरा होते ही जांच का नतीजा मिल जाये। यदि नतीजा (निगेटिव) थूक संक्रमित नहीं है तो निरन्तर पक्ष की दवा शुरू कर दी जाएगी। यदि नतीजा (पाजीटिव) थूक संक्रमित है तो चिकित्सक रोगी के गहन पक्ष की अवधि बढ़ा सकता है।

तीनों वर्गों में दोनों पक्षों के लिए चिकित्सा अवधि दवाइयां व खुराकें निम्न चार्ट में दशाई गई हैं।

	वर्ग 1	**वर्ग 2**	**वर्ग 3**
चिकित्सा की कुल अवधि	6 माह	8 माह	6 माह
गहन पक्ष			
अवधि	माह 1 व 2	माह 1, 2 व 3	माह 1 व 2
औषधियां	एचआरजेडई	एसएचआरजेडई	एचआरजेड
खुराक	सप्ताह में 3 बार	सप्ताह में 3 बार	सप्ताह में 3 बार
कुल खुराक	24	36	24
निरन्तर पक्ष			
अवधि	माह 3 से 6	माह 4 से 8	माह 3 से 6
औषधियां	एचआर	एचआरई	एचआर
खुराक	सप्ताह में 3 बार	सप्ताह में 3 बार	सप्ताह में 3 बार
कुल खुराक	18 संयोजित पैक **54**	22 संयोजित पैक **66**	18 संयोजित पैक **54**
दवाइयों के डिब्बे का रंग	लाल	नीला	हरा

एच – आइसोनियाजिड

आर–रिफेम्पीसिन

जेड–पाइराजिनामाइड

इ–इथेम्ब्यूटाल

एस–स्ट्रेप्टोमाइसिन

चिकित्सा कार्ड को पढ़ने व उस पर निशान लगाने का तरीका

चिकित्सा प्रत्येक रोगी के लिए चिकित्सा कार्ड तैयार करेंगे व जिसकी एक प्रतिलिपि दवाई के डिब्बे के साथ स्वास्थ्य कार्यकर्ता को दी जाएगी। कार्ड के सामने की तरफ गहन पक्ष व पीछे की तरफ निरन्तर पक्ष होते हैं।

गहन पक्ष : चिकित्सा वर्ग 1, 2 या 3 के आगे चिकित्सक सही (✓)का निशान लगायेंगे, तथा दी जाने वाली औषधियों की गोली/केप्सूल की संख्या भी लिखेंगे।

कार्ड पर पहले कालम में महीना लिखें। सीधी देखरेख में ली जाने वाली हर खुराक लेने की तारीख पर सही का निशान लगाएं।

यदि निर्धारित दिन कोई खुराक नहीं दी जाती है तो उस तारीख पर (Not Given) अंकित करें।

निरन्तर पक्ष : चिकित्सक, वर्ग 1, 2 या 3 पर सही (✓) का निशान लगाएंगे व दी जाने वाली दवाइयों की गोली/केप्सूल की संख्या भी लिखेंगे।

सीधी देखरेख में रोगी द्वारा ली गई पहली खुराक की तारीख पर (x) का निशान. लगाएें। सप्ताह के बाकी दिनों के लिए दी गई दवाई की जानकारी उन तिथियों के नीचे लकीर खींचकर दें।

यदि निर्धारित दिन कोई खुराक नहीं ली गई है तो उस तिथि पर (Not Taken) अंकित करें। (अध्याय कें अंत में कार्ड दिया गया है)।

टी.बी. कें इलाज में औषधियों के साथ पौष्टिक भोजन का भी महत्व है। रोगी को अधिक प्रोटीन युक्त भोजन जैसे दूध अंडा मछली दालें आदि काफी मात्रा में लेना चाहिए।

NATIONAL TUBERCULOSIS CONTROL PROGRAMME

TUBERCULOSIS TREATMENT CARD

Code Dist. / Subdist. / Patient

State/City ______

Name : ______

Address (in full) ______

Name and address of Contact Person : ______

Sex : M ____ F ____ Age : ____ BCG : No Scar ____ Scar seen ____ Scar dubious ____

TB No. ______

Health Unit ______

Disease Classification

Pulmonary ______ Extra-pulmonary ______

Site ______

Type of Patient

New ______ Relapse ______

Transfer in ______ Other ______

Treatment after defult ______ (Specify)

Month	Result of Sputum Examination				Wt.
	Date	Smear	Lab No.	Remarks	
0					
2/3					
4/5					
6/8					

1. Initial Intensive Phase - Prescribed regimen and dosages :

Tick the appropriate box and indicate daily number of tablets and dosage of S (grams)

CAT I
New Case
(pul. smear-pos., seriously ill smear-neg. or EP)

3 times/week

H R Z E

CAT II
Retratment
(relapse, failures)

3 times/week

H R Z E S

CAT III
New Case
(pul. smear-neg., EP)

3 times/week

H R Z

Tick appropriate box after the drugs have been administered.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

II CONTINUATION PHASE

Prescribed regimen and dosages	CAT 1 New case (smear-pos, seriously ill smear-neg or EP)	CAT 2 Retreatment	CAT 3 New case (smear-neg, EP)
Indicate number of Tablets per dose	R H 3 times/week (4 mths.)	R H E 3 times/week (5 mths.)	R H 3 times/week (4 mths.)

Month \ Day	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

"Enter 'X' on day of supervised Administration or when drugs are collected. Whenever drugs are collected for self administration draw a horizontal line (________) to indicate number of days supply given.

Remarks : ____

अपेक्षाएं

1. कोई भी बुखार या खांसी (15 दिन से अधिक) का केस पाया) जाने पर उसकी खखार की पट्टी स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास भेजकर बनवायें।

2. इलाज ले रहे रोगियों की सूची अपने पास रखें। उनका नियमित उपचार के लिए अनुसरण करें।

3. बीच में इलाज बन्द करने वाले रोगी को नियमित इलाज लेते रहने के लिए प्रेरित करें।

4. रोगी व उसके परिवार को सावधानियों के बारे समझायें।

5. सभी छोटे बच्चों को बी.सी.जी. के टीके लगवायें।

6. लोगों को समझाएं कि वे रोग को छिपाए नहीं क्योंकि क्षय रोग साध्य है।

Is JSR not giving TB-DOTS — why?
Is the patient expected to go to SC - ANM MPW?

- Also write about side effects

- AIDS & TB

रामसिंह को क्षयरोग (टी.बी.) है ।

बलवन्त सिंह पास खड़ा है और इन कीटाणुओं में सांस लेता है बलवन्त सिंह को क्षयरोग लग सकता है ।

वह खांसता और बलगम थूकता है जिसमें क्षयरोग के कीटाणु है ।

रामसिंह हुक्का पीता है और कीटाणु हुक्के में चले जाते हैं । उसका मित्र मदन वही हुक्का पीता है और उसे भी क्षय रोग लग सकता है ।

रामसिंह खांसता है और रोग के कीटाणु अपनी गर्भवती पत्नी दुलारी तक पहुंचा देता है । दुलारी को क्षय रोग लग जाता है ।

प्रसव के बाद दुलारी का बच्चा उसके साथ सोता है बच्चे को भी क्षय रोग हो जाता है ।

दुलारी अपनी बीमारी का इलाज करना शुरु करती है । स्वास्थ्य कार्यकर्ता उसे बताता है कि बताए गए समय तक अपना इलाज जारी रखे ।

कुछ समय बाद दुलारी महसूस करती है कि उसकी हालत पहले से बेहतर हो गयी है और अपना इलाज बंद कर देती है। उसके शरीर में मौजूद कीटाणुओं पर फिर दवाई का असर नहीं होता ।

दुलारी खांसती है और दवाई से बेअसर कीटाणुओं को अपनी पड़ोसन बीना देवी तक पहुंचा देती है । बीना देवी को भी क्षय रोग लग जाता है ।

दुलारी और बीना देवी, दोनों को अब अपने रोग से छुटकारा पाने के लिए दो साल तक बहुत मंहगी दवाइयां खानी पड़ेगी ।

अध्याय
१४

कुष्ठ रोग व नारू रोग

उद्देश्य

कुष्ठ रोग हमारे देश में एक जन स्वास्थ्य समस्या है। इस रोग के साथ सामाजिक व मनोवैज्ञानिक धारणाएं जुड़ी हुई हैं तथा भ्रांतियां व गलतफहमियां भी हैं। समाज में कुष्ठ रोग रोगियों के प्रति प्रचलित गलत धारणाओं को मिटाने के लिए, कुष्ठ रोगियों के पुनर्वास के लिए प्रयास करना सभी का कर्तव्य है। अतः इस रोग के बारे में हमें पूरी जानकारी होना चाहिए।

प्रस्तावना –

भारत के 25 राज्यों एवं 7 केन्द्र शासित प्रदेशों में 455 जिले हैं जिनमें से 201 जिलों में कुष्ठ का प्रभाव अधिक रहा है अर्थात इन जिलों में प्रति 10,000 जनसंख्या पर 50 व्यक्ति कुष्ठ से प्रभावित रहे हैं अब 1997 में भारत की औसत कुष्ठ प्रभाव दर 5.9 हो गई है। दस हजार जनसंख्या पर एक या एक से अधिक कुष्ठ रोगी है।

हमारे देश में सन 1981 में लगभग 40 लाख कुष्ठ प्रभावित व्यक्ति अनुमानत : थे सन 1997 के आरंभ में यह संख्या लगभग साढ़े पांच लाख रह गई है स्वास्थ्य कार्यकर्ता चिकित्सक जन समुदाय और कुष्ठ प्रभावितों के परस्पर सहयोग से ही यह संभव हो सका है, इसमें बहु औषधि उपचार (एमडीटी) की प्रमुख भूमिका रही है।

कुष्ठ पर प्रभावशाली औषधि डेपसोन की खोज के बाद सन 1954–55 में भारत ने कुष्ठ नियंत्रण के लिए राष्ट्रीय कुष्ठ नियंत्रण कार्यक्रम शुरू किया था इसमें बहुत लोगों को लाभ हुआ किन्तु इससे उपचार में 5 से 10 वर्ष या इससे भी अधिक समय लग जाता था।

सन 1978 में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने बहु औषधि उपचार को बहुत प्रभावशाली पाया। सन 1982–83 में भारत सरकार ने इसी आधार पर राष्ट्रीय कुष्ठ नियंत्रण के बजाये राष्ट्रीय कुष्ठ उन्मूलन

कार्यक्रम (एन.एल.ई.पी.) प्रारंभ किया। इसकी अब तक की सफलता से यह विश्वास होता है कि सम्पूर्ण स्वास्थ्य सेवा संगठन एवं जन भागीदारी से सन 2000 तक कुष्ठ प्रभाव दर को 01:10,000 तक कम किया जा सकेगा।

कुष्ठ रोग

परिभाषा :

कुष्ठ रोग एक जन्तु से होने वाला कालक्रमिक रोग है। इसका प्रारंभ चुपचाप होता है और यह बहुत ही धीमी गति से फैलता है। इसकी पहचान (निदान) आसानी से की जा सकती है। बिना किसी विकृतियों के यह ठीक हो सकता है। परन्तु इलाज की उपेक्षा करने से विकृतियां आ सकती हैं।

व्यक्ति के शरीर में कुष्ठ रोगाणुओं संक्रमण होने व रोग रोधक क्षमता के आधार पर सामान्यतः 2 से 5 वर्ष बाद रोग के चिन्ह लक्षण प्रगट होते हैं।

1. नवीनतम जानकारी के अनुसार कुष्ठ रोग के रोगाणु वायु मंडल के जरिए श्वसन क्रिया द्वारा लोगों के शरीर में पहुंचते हैं जिनके शरीर में रोगाणुओं से लड़ने की शक्ति कम होती है अथवा बिल्कुल नहीं होती है ये रोगाणु केवल उन्हीं व्यक्तियों को प्रभावित कर पाते हैं।

2. रोग निरोधक क्षमता कम होने या न होने के कारण यह रोग एक–आध प्रतिशत व्यक्तियों को हो सकता है।
   इस रोगाणु को कुष्ठ रोगाणु एवं अंग्रेजी में लेप्रोबैसिलय कहा जाता है।

3. कुष्ठ रोगाणु की खोज नार्वे के डॉ. हेनसन्स ने सन 1872–73 में की थी ।

बहु औषधि उपचार का उद्वेश्य है :–

1. सभी कुष्ठ प्रभावितों की खोज व उपचार से रोग संक्रमण पर नियंत्रण किया जाये।
2. प्रारंभिक अवस्था में खोज एवं शीघ्र उपचार के द्वारा विकृतियों से बचाव किया जाये।
3. व्यवस्थित स्वास्थ्य शिक्षा देकर रोग के संबंध में सही जानकारी का प्रसार किया जाये ताकि रोग के प्रति व्याप्त सामाजिक लांछन घटे व मिट जाये तथा जांच व उपचार के लिए समाज में खुलापन आ जाये।
4. पर्याप्त उपचार के द्वारा रोग प्रसार पर रोग लगे ताकि रोग निवारण हो सकें।
5. कुष्ठ का उन्मूलन हो सके।

कुष्ठ रोग में बहु औषधि – उपचार के लाभ क्या–क्या हैं :–

1. रोग की संक्रामकता पर थोड़े ही समय में प्रभावी नियत्रण संभव हो जाता है।
2. उपचार की अवधि में कमी हो सकती है और कुष्ठ रोग निश्चित ठीक हो जाता है।
3. डेपसोन से होने वाला दवा प्रतिरोध (ड्रग रेसिस्टेंस) नहीं होता।
4. कुष्ठ प्रभावित व्यक्ति का उपचार की नियमितता के लिये अधिक सहयोग मिलता है।
5. प्रारंभिक अवस्था में उपचार ले लेने से विकृतियां आने की संभावना नहीं रहती फलतः।
6. कुष्ठ के प्रति व्याप्त सामाजिक–लांछन समाप्त होता है।

कुष्ठ के प्रारंभिक व सामान्य चिन्ह व लक्षणः

आप देखेंगे कि कुष्ठ के चिन्ह लक्षण प्रभावित व्यक्तियों के शरीर पर अलग–अलग ढंग से प्रकट होता है :–

1. चमड़ी पर चमड़ी के रंग से फीका, हल्का पीला या लाल सा बदरंग दाग–धब्बा जिसमें सुन्नपन सा लगता हो, अर्थात उस दाग धब्बे में न दर्द हो न जलन न खुजली हो न चुभन, न ठण्डा लगता हो, न गरम।

2. चमड़ी पर तेलिया तामियां चमक हो।

3. चमड़ी पर, खास तौर से चेहरे पर, भौंह के उपर, ठोड़ी पर, कानों के किनारों पर सूजन–मोटापन हो, गांठें हों।

4. मुख्य सतही तंत्रिकाओं में सूजन–मोटापन हो, टटोलने पर उसमें दर्द होता हो।

5. हाथ पैरों में झुनझुनी, सुन्नपन, सूखापन हो।

कुष्ठ का सन्देह तब भी करें जब :–

1. शरीर के किसी एक भाग में पसीना नहीं आता हो, सूखापन रहता हो।

2. हाथ में चमड़ी पर भोजन पकाते या बीड़ी पीते समय बार–बार फफोले उठ आते हों जलने का पता ही न लगता हो।

3. दर्द भरी गांठों के साथ बुखार व कभी–कभी जोड़ों में दर्द हो जाता हो।

4. भौंहों के बाल कम हो जायें या झड़ जायें।

5. हाथ, पैरों में झुनझुनी, भौथरापन सा लगे।

6. किसी सतही तंत्रिका के क्षेत्र में जलन होती हो।

7. हाथ की उंगलियों की पकड़ कमजोर हो जाये।

8. हाथ की छोटी उंगली में कमजोरी व झुकाव आ जाये।

9. सभी उंगलियों की पकड़ कमजोर हो जाये।

10. पोंहचा अचानक झूल जाये, उपर न उठता हो।

11. पैर के तलवें में घाव हो जाये और भरता न हो।

12. पांव अचानक झूल जाये, लूलापन आ जाये (पंजी उपर न उठता हो)

13. आंखों के पलक बंद न होते हों एवं आंखों से अधिक पानी निकलता हो।

14. नाक ठस हो जाये और नाक से खून निकलता हो।

15. प्रसव के बाद शरीर के दाग धब्बों में उभार होकर एकाएक चेहरे पर सूजन आ जाये।

कुष्ठ उपचार के लिए रोगियों का विभाजनः–

1. जिस व्यक्ति के शरीर पर मात्र एक सुन्न दाग है उसे सिंगल स्किन लिजन वाला रोगी कहते हैं। एवं उसका उपचार मात्र एक रोज की खुराक एक बार खाने की दवा दी जायेगी अर्थात पंजीयन उपचार एवं निदान एक साथ हो जाता है इसलिए इसे हम (मॉसिक डोस) भी कहते हैं।

2. जिस व्यक्ति के शरीर पर पांच या पांच से कम दाग धब्बे एवं तंत्रिकाओं में प्रभाव होता है उसे पी. बी. प्रकार का रोगी कहते हैं। जिसका उपचार 6 माह का होता है।

3. ऐसे सभी रोगी जिनके शरीर पर पांच से अधिक दाग धब्बे एवं तंत्रिकाओं में प्रभाव होता है तथा जिनके त्वचा रसीय परीक्षण में रोगाणु दिखाई देते हैं वे सभी एम.बी. प्रकार के माने जाते हैं। जिनका उपचार एक वर्ष का होता है।

कुष्ठ जांच के तरीके :–

रूई, आलपीन, ठंडा एवं गर्म पानी से जांच करें।

अनुभूति या संवेदना समाप्त हो की जांच

कुष्ठ में बहु औषधि उपचार (एम.डी.टी.) :–

एक से अधिक कुष्ठ निवारक औषधियों के मिश्रण को एक साथ देने को बहु औषधि उपचार (एम. डी.टी.) कहते हैं।

कुष्ठ रोग में संशोधित बहु–औषधि उपचार :–

विश्व स्वास्थ्य संगठन एवं भारतीय कुष्ठ विशेषज्ञों की अनुशंसा पर भारत सरकार के स्वास्थ्य महा निदेशालय 'कुष्ठ' के अनुसार अब कुष्ठ रोगियों का विभाजन ''उपचार के लिए'' तीन भागों में होगा वह उपचार निम्नांकित तालिका होगी :–

1. पी.बी. मात्र एक त्वचा दाग
2. पी.बी. 2 से 5 त्वचा दाग
3. एम.बी. 6 से अधिक त्वचा दाग

त्वचा पर मात्र एक सुन्न दाग वाले पी.बी. प्रकार के रोगियों को रोज की मात्र एक खुराक दवा दी जायेगी अर्थात निदान पंजीयन उपचार एवं आर.एफ.टी. (''उपचार मुक्त'') एक साथ होगा।

रिफेम्पीसिन 600 मि.ग्रा., ओफलाक्सासिन 400 मि.ग्रा. मिनोसाइक्लिन 100 मि.ग्रा. ''बच्चों को इसकी आधी मात्रा दी जायेगी'' खाली पेट।

पी.बी. एवं एम.बी. प्रकार के अन्य रोगियों को दी जाने वाली दवाओं की तालिका:–

अ. मासिक खुराक :–

यह खुराक माह में एक बार निश्चित दिनांक को स्वास्थ्य केन्द्र या कुष्ठ उपचार सेवा केन्द्र (डी.डी.पी./एस.डी.पी.) पर स्वास्थ्यकर्ता/चिकित्साधिकारी के समक्ष खाली पेट खिलाई जाती है।

पी.बी. (पॉसिबेसिलरी) वयस्क

1. डेपसोन 100 मि.ग्रा.
2. रिफेम्पीसीन 600 मि.ग्रा.

6 माह नियमित (''9 माह में पूरा करें'')

एम.बी. (मल्टीबेसिलरी) वयस्क

1. डेपसोन 100 मि.ग्रा.
2. रिफैम्पीसीन 600 मि.ग्रा.
3. क्लोफाजिमीन 300 मि.ग्रा.

12 माह नियमित (''18 माह में पूरा करें'')

ब. प्रतिदिन की खुराक (''घर पर खाने के लिए'')

1. डेपसोन 100 मि.ग्रा.

6 माह नियमित (''9 माह में पूरा करें'')

1. डेपसोन 100 मि.ग्रा.
2. क्लोफाजिमीन 50 मि.ग्रा.

12 माह नियमित (''18 माह में पूरा करें')

6 से 14 वर्ष तक के आयु वर्ग के लिए :–

अ. मासिक खुराक ''पी.बी.

1. डेपसोन 50 मि.ग्रा.
2. रिफेम्पीसीन 450 मि.ग्रा.

एम.बी.

1. डेपसोन 50 मि.ग्रा.
2. रिफेम्पीसीन 450 मि.ग्रा.
3. क्लोफाजिमिन 150 मि.ग्रा.

ब. प्रतिदिन की खुराक ''घर पर खाने के लिए''

1. डेपसोन 50 मि.ग्रा.

1. डेपसोन 50 मि.ग्रा.
2. क्लोफाजिमिन 50 मि.ग्रा.

एक दिन छोड़कर

5 वर्ष तक आयु के लिए :–

अ. मासिक खुराक "पी.बी."

1. डेपसोन 25 मि.ग्रा.
2. रिफेम्पीसीन 300 मि.ग्रा.

एम.बी.

1. डेपसोन 25 मि.ग्रा.
2. रिफेम्पीसीन 300 मि.ग्रा.
3. क्लोफाजिमिन 100 मि.ग्रा.

ब. प्रतिदिन की खुराक घर पर खाने के लिए

1. डेपसोन 25 मि.ग्रा.

1. डेपसोन 25 मि.ग्रा.
2. क्लोफाजिमिन 50 मि.ग्रा.
   सप्ताह में केवल दो बार।

विशेष :–

1. एम.बी. प्रकार के रोगियों को 12 माह के उपचार के बाद जांच करने पर यदि क्लीनिकल चिन्ह लक्षण सक्रिय मालूम पड़े तो 12 माह का उपचार और दिया जाये।
2. 35 कि.ग्रा. से कम वजन वाले व्यक्तियों को 10 से 14 वर्ष आयु वर्ग का उपचार दिया जाये।
3. 5 वर्ष से छोटे बच्चों को चिकित्सक से परामर्श करके ही औषधि उपचार दिया जाये।

संशोधित तालिका से उपचार करने में निगरानी एवं परामर्श का बहुत महत्व है :

यह निगरानी काल निम्नानुसार होगा :–

– रोग उपचार के बाद –2 वर्ष, वर्ष में एक बार जांच।

– पी.बी. प्रकार के अन्य रोगियों में "आर.एफ.टी." के बाद 2 वर्ष, वर्ष में एक बार जांच।

– एम.बी. प्रकार में 12 माह के बाद/आर.एफ.टी. के बाद –5 वर्ष, वर्ष में एक बार।

रोग उपचार से उपचार मुक्ति "आर.एफ.टी." के समय रोगी को भली भांति समझायें कि वह तुरन्त कुष्ठ कार्यकर्ता/स्वास्थ्य कार्यकर्ता/चिकित्सक से सम्पर्क करें यदिः–

1. त्वचा दाग के आकार में वृद्धि हो रही हो।
2. त्वचा दाग में लालिमा आ रही हो।

3. नया त्वचा दाग उभरा हो।

4. कोई तंत्रिका प्रभावित हो रही हो।

उपचार के दौरान कुष्ठ रोगी में परेशानियां :–

1. दागों में सूजन, लालिमा बढ़ना, नये दाग आना।

2. हाथ पैरों में पीड़ा–दर्द, झुनझुनी का आना या बढ़ना।

3. तंत्रिकाओं में एकाएक दर्द, सूजन और टटोलने से पीड़ा।

4. हाथ–पैरों में एकाएक कमजोरी आना।

5. हाथ पैरों में सुन्नपन का बढ़ना।

6. आंखों में, पलक बंद न होना, कार्नियां का सुन्न पन्न, पलक झपकने की सक्रियता का न होना।

   उपचार के दौरान अगर आपको कभी इन बातों में से कुछ भी मालूम पड़े तो भी दवा लेना बन्द न करें व तुरन्त कुष्ठ कार्यकर्ता/डॉक्टर के पास जावें।

इलाज पूर्ण होने के बाद रोगी को बताएं :–

1. यद्यपि इलाज पूर्ण भी किया गया हो लेकिन एक बार विकृति अथवा तंत्रिकाएं नष्ट हो तो उन्हें पुनः सही नहीं किया जा सकता।

2. ठीक हुए मरीजों को लगातार इलाज देने से कोई फायदा नहीं है।

3. इलाज बंद करने का यह मतलब नहीं है कि मरीज की उचित देखभाल न की जाये। विशेषतः उसे मरीजों को जिनके घाव हो अथवा जिन्हें व्यायाम की जरूरत हो।

4. यदि मरीज में बीमारी के पुनः लक्षण दिखें तो तुरन्त आने की सलाह दें।

   – रोग के जल्दी निदान व सही उपचार से विकृतियों का आना रोका जा सकता है।

   – कुष्ठ रोग के रोगाणु दवा से मर जाते हैं परन्तु तंत्रिकाओं में हुए नुकसान के कारण हुई विकृति को पुनः ठीक नहीं किया जा सकता।

गोलियों का गिनना :–

गोलियों को घर पर ऐसी जगह रखना चाहिए जिसकी जानकारी घर के सदस्यों तथा स्वास्थ्य रक्षक को हो। यदि मरीज को एक माह की 30 गोलियां दें तो इस दिनांक को लिख लेना चाहिए फिर बीच में कोई भी तारीख को जाकर जांच करें। यदि गोलियों की संख्या अधिक हो तो इसका मतलब है कि मरीज ने इलाज नियमित नहीं लिया है। इसके लिए मरीज को इलाज की नियमितता बताना आवश्यकता है। अब विलस्टर कैलेंडर पैक में एम.डी.टी. की दवाएं एल्यूमीनियम फोयल में अच्छी प्रकार से बंद कर दी जाती हैं उन पर रोगी को प्रतिदिन दी जाने वाली अलग–अलग दवा के बारे में स्पष्ट निर्देश मौजूद रहते हैं।

लोगों को निम्नलिखित बातों की जानकारी दें :–

1. कुष्ठ रोग पुश्तैनी रोग नहीं है और न ही यह किसी के पूर्व जन्म के पापों का कारण होता है। साथ ही यह दैव कोप नहीं है। यह कुष्ठ के एक कीटाणु से पैदा होता है।

2. यदि शुरू में ही नियमित रूप से और पूरा इलाज करवा लिया जाये तो यह रोग पूरी तरह से ठीक हो सकता है।

3. यदि रोग का जल्दी ही निदान हो जाये और इसका उपचार भी हो जाये तो रोगी में विरूपताएं पैदा होने से रोकी जा सकती हैं।

4. इसलिए यह बहुत जरूरी है कि लोग कुष्ठ के प्रारंभिक चिन्हों और लक्षणों को पहिचान लें और उसकी सूचना स्वास्थ्य कार्यकर्ता को तुरन्त दें।

5. कुष्ठ के सभी रोगी संक्रामक नहीं होते। इसलिए संक्रमण के डर से सभी रोगियों को अलग करना जरूरी नहीं होता। यदि रोगी संक्रामक हो तभी उसे चाहिए कि वह दूसरों के सम्पर्क में, खासकर बच्चों के सम्पर्क में, तब तक न आयें जब तक वह असंक्रामक नहीं हो जाता।

6. कुष्ठ रोग से पीड़ित व्यक्ति के लिए यह जरूरी है कि वह विरूपता तथा अंधेपन से बचने के लिए हाथों, पांवा के, आंखों और नाक पर कोई चोट आदि न लगने दें।

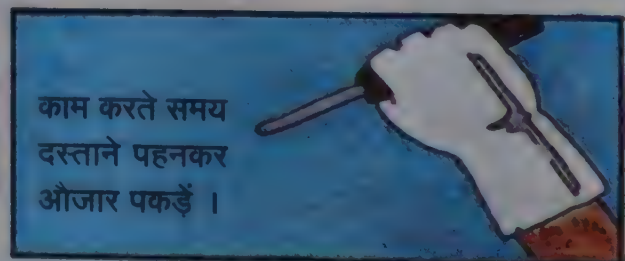
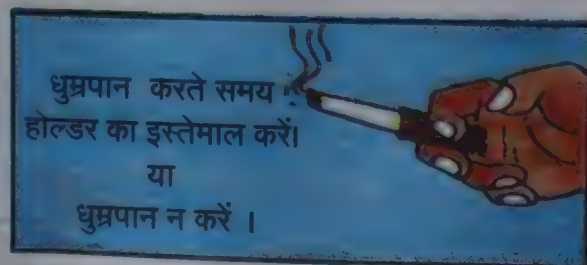
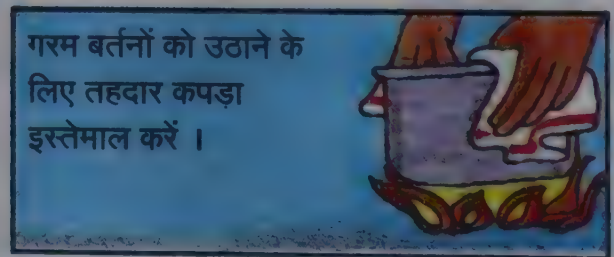
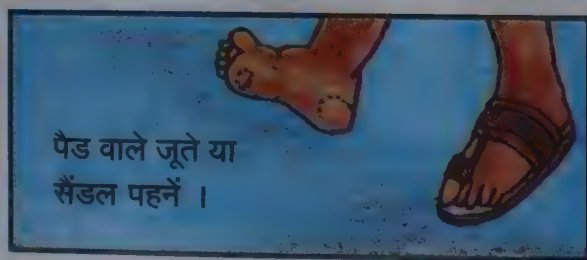
7. यदि किसी व्यक्ति में विरूपताएं पहले से ही पैदा होने लग गई हो तो उसकी भौतिक चिकित्सा और सर्जीकल आपरेशन करके तथा उससे विशेष प्रकार के व्यायाम करवाने के रूप में उसकी मदद की जा सकती है और वह समाज का एक उपयोगी सदस्य हो सकता है।

8. कुष्ठ रोगियों का इलाज सहानुभूतिपूर्वक किया जाना चाहिए और उन्हें इलाज करवाने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। नहीं तो वे इस बीमारी को छिपाने बल्कि समाज में इस रोग को फैलने से रोकने का काम भी मुश्किल हो जाएगा।

9. किसी व्यक्ति को कुष्ठ रोग हो जाये तो उसे गांव से बाहर नहीं भगा देना चाहिए।

कोशिश करें कि वह अपने स्थान पर ही रहें और जो जाने–आने का साधन है वह बना रहे। जो कुष्ठ रोगी घूमने–फिरने वाले हो जाते हैं वे अपना नियमित इलाज नहीं करवा सकते और इलाज के केन्द्र से नियिमत रूप से जुड़े हुए नही रह सकते।

कुष्ठ उन्मूलन स्वास्थ्य शिक्षा के मुख्य उद्वेश्य

1. कुष्ठ रोगी के प्रति समाज के वर्तमान व्यवहार एवं मनोवृत्ति में परिवर्तन लाना।
2. कुष्ठ के बारे में वर्तमान चिकित्सा विज्ञान एवं इलाज के बारे में समुदाय को बताना।
3. कुष्ठ के प्रति भ्रांतियां, डर, गलतफहमी दूर करना।
4. कुष्ठ रोगी को नई दवा, बहु औषधि के बारे में बताना एवं यह सभी दवाईयां सभी सरकारी अस्पताल एवं स्वास्थ्य केन्द्रों पर मुफ्त मिलती है।
5. समुदाय में कुष्ठ रोगी एवं उसके परिवार वालों के लिए उचित भावनात्मक वातावरण तैयार करना।

राष्ट्रीय कुष्ठ उन्मूलन कार्यक्रम

मध्यप्रदेश में भी अभूतपूर्व सफलता राष्ट्रीय कुष्ठ उन्मूलन कार्यक्रम से प्राप्त हुई है। ''प्रदर्शित जानकारी व चर्ट पर ध्यान देंवें''

राष्ट्रीय उन्मूलन कार्यक्रम वर्ष 1954–55 से प्रारंभ किया गया था। इस कार्यक्रम का उद्वेश्य वर्ष 2000 तक प्रदेश से कुष्ठ रोग का उन्मूलन करना है,, इस कार्यक्रम में बहु औषधि उपचार प्रणाली के द्वारा कुष्ठ रोग उन्मूलन के प्रयास किए जा रहे हैं प्रदेश में बहु औषधि उपचार प्रणाली सन 1987–88 से चरणबद्ध तरीके से प्रारंभ की गई तथा वर्ष 1994–95 से पूरे प्रदेश में यह उपंचार प्रणाली लागू की जा चुकी है।

वर्ष	कुष्ठ रोगियों की संख्या (लाख में	कुष्ठ रोगी दर प्रति 10,000 जनसंख्या
1991–92	1.52	33.0
1992–93	1.36	28.0
1993–94	0.74	15.0
1994–95	0.66	13.0
1995–96	0.57	7.7
1996–97	0.51	7.7
1997–98	0.32	4.1
1998–99	0.33	4.3

अपेक्षाएं

अपने क्षेत्र में जन-जन को यह समझाएं कि-

1. कुष्ठ रोग साध्य है।
2. बहु औषधि उपचार से इसका इलाज संभव है।
3. कुष्ठ रोगी, घृणा का नहीं वरन सहानुभूति का पात्र है।
4. परिवार एवं समाज से बहिष्कार नहीं हो, ऐसे वातावरण का निर्माण करें।
5. कुष्ठ रोग के प्रति समाज में व्याप्त भय को दूर कीजिए।
6. अपने क्षेत्र में कुष्ठ रोगियों का सर्वेक्षण, में स्वास्थ्य कार्यकर्ता को सहयोग दें।
7. पाए गए कुष्ठ रोगियों का बहुऔषधि उपचार नियमित रूप से हो।

राष्ट्रीय नारू उन्मूलन कार्यक्रम

उद्देश्य :-

नारू रोग एक संक्रामक रोग है। इसके उन्मूलन के लिए भारत सरकार द्वारा सन 1984 में नारू रोग उन्मूलन कार्यक्रम शुरू किया गया। उस समय देश में करीब 40,000 नारू रोगी थे। सन 1994 में देश में केवल 317 नारू रोगी पाए गए। इनमें से 4 प्रतिशत मध्यप्रदेश में पाए गए। जुलाई सन 1996 से देश में कहीं से भी नारू रोगी की सूचना नहीं मिली है। हमारा उद्वेश्य देश को पूर्ण रूप से नारू रोग से मुक्त कराना है।

नारू रोग क्या है ?

यह दूषित पानी से होने वाला रोग है। यह रोग एक पतले से मटमैले रंग के 2–3 फुट लंबे कृमि (मादा) से फैलता है। मादा कृमि रोगी की त्वचा के अन्दर रहती है व शरीर के निचले हिस्सों से त्वचा से बाहर निकलती है। जिस जगह से कृमि बाहर निकलती है वहां एक कष्टदायक घाव बन जाता है जो संक्रमित होने पर रोगी को लम्बे समय तक पंगु बना देता है।

नारू रोग कैसे फैलता है?

- यह रोग असुरक्षित पेयजल से होता है जो साइक्लोप संक्रमित होता है।
- जब नारू रोगी पेयजल स्त्रेत में प्रवेश करता है तो मादा कृमि हजारों की संख्या में बच्चे (जीवाणु) पानी में छोड़ देती है। इस तरह पानी में से साइक्लोप संक्रमित हो जाते हैं।
- जब कोई स्वस्थ्य व्यक्ति साइक्लोप से संक्रमित पानी पीता है तो 10–14 महीनों में क मि उस व्यक्ति के शरीर में पूर्ण विकसित होकर त्वचा के नीचे आ जाती है।

नारू रोग की रोकथाम

- घाव पर नियमित पटटी बांधना चाहिए।
- रोगी को पानी के स्त्रोतों में जाने से रोकना चाहिए।
- जहां तक संभव हो हैण्डपम्प नल आदि सुरक्षित जल ही पीना चाहिए।
- यदि हैण्डपम्प का पानी उपलब्ध न हो तो कुएं या तालाब का पानी छानकर व उबालकर ही पीना चाहिए।

अपेक्षाऐं

1. गांव में ये लोगों को नारू रोग की रोकथाम के उपाय अपनाने को प्रेरित करें।
2. नलों व हैण्डपम्प के रख–रखाव में सहयोग दें।
3. गांव व आसपास नारू रोगी का पता लगाए व इसकी सूचना निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र को दें।
4. रोगी को सूचना देने के लिए नागरिकों को भी प्रोत्साहित करें।

सरकार द्वारा नारू रोग की सूचना देने वाले व्यक्ति तथा संबंधित मरीज दोनों को एक–एक हजार रूपये का पुरस्कार देने का निर्णय लिया गया है।

अन्धत्व निवारण

उद्देश्य

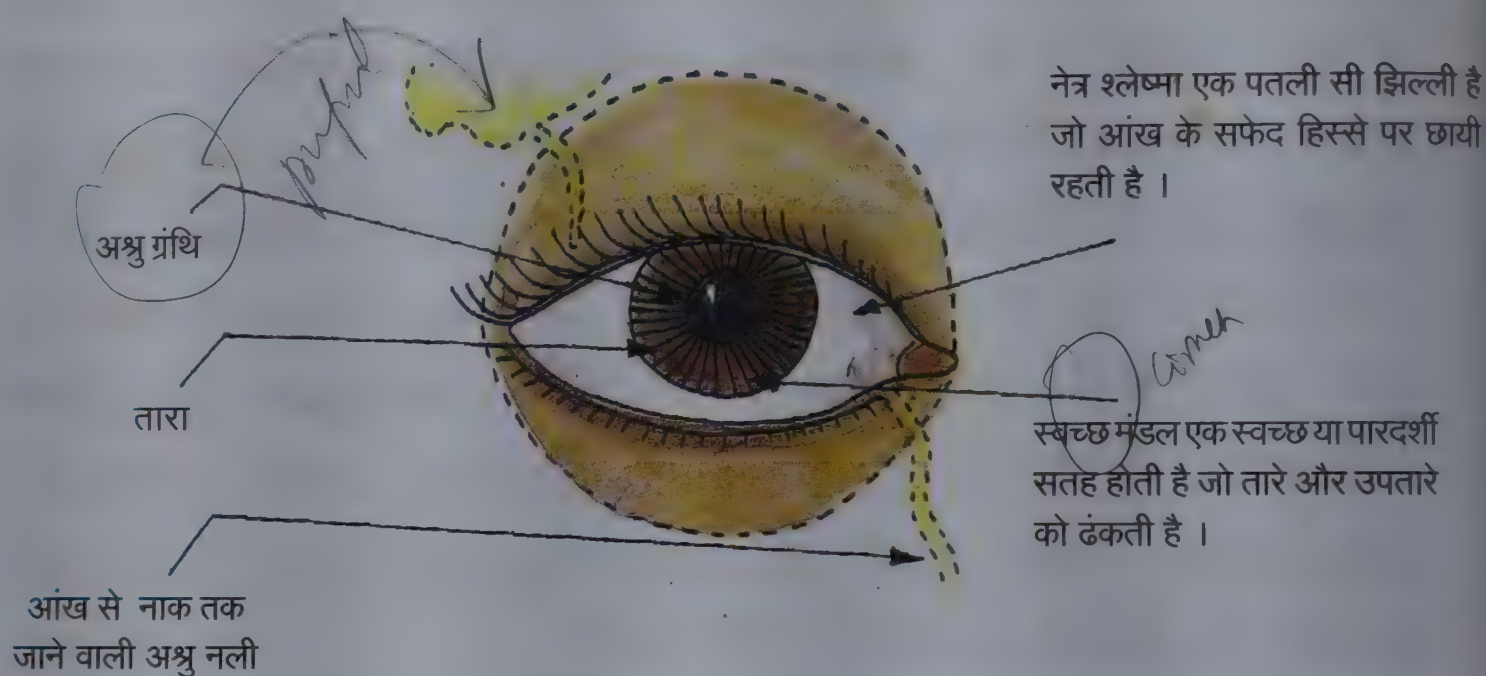
आंखें प्रकृति की अनमोल देन हैं। अंधापन मनुष्य के जीवन में एक अभिशाप है। यदि हम किसी दृष्टिहीन व्यक्ति को दृष्टि प्रदान करने में किसी भी प्रकार से सहायक हो जाये तो उस व्यक्ति को तो प्रत्यक्ष लाभ होगा ही साथ–साथ अप्रत्यक्ष रूप से उस व्यक्ति के परिवार एवं देश के आर्थिक विकास में भागीदार बन सकते हैं। हमारे देश में अंधत्व के कारणों में 80 प्रतिशत मोतियाबिंद के कारण है। जिसका आसानी से इलाज संभव है । इस अध्याय में हम आंखों की उचित देखभाल, अंधत्व से बचाव व इलाज के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे ।

राष्ट्रीय सर्वेक्षण से यह पता चला है कि भारत में लगभग 130 लाख व्यक्ति दृष्टिहीन हैं । हमारे देश में अंधत्व के मुख्य कारण (1) मोतियाबिन्द, (2) दृष्टि दोष, (3) कुपोषण एवं विटामिन 'ए' की कमी, (4) आंखों को चोट लगना, (5) कार्नियल ओपेसिटी एवं अन्य आंखों की बीमारियां हैं। मोतियाबिन्द के कारण लगभग 12 लाख व्यक्ति मध्यप्रदेश में दृष्टिहीन हैं ।

मोतियाबिन्द जो कि एक प्रौढ़ता की समस्या है अधिकांशतः आदिवासी पिछड़े एवं महिलाओं में अधिक पाया जाता है । ऐसा अनुमान है कि प्रति एक लाख मोतियाबिन्द के नए मरीज पहले से ही मौजूद 12 लाख व्यक्तियों में जुड जाते हैं। इस प्रकार मोतियाबिन्द के कारण होने वाले अंधत्व ने विकराल समस्या का रूप ले लिया है।

अंधत्व की समस्या के निराकरण हेतु भारत शासन ने वर्ष 1976 में राष्ट्रीय अंधत्व निवारण कार्यक्रम की शुरूआत की थी। मध्यप्रदेश में यह कार्यक्रम वर्ष 1978 से कार्यान्वित है। इस कार्यक्रम का मुख्य उददेश्य सन 2000 तक सबके लिए स्वास्थ्य के अंतर्गत अंधत्व की दर को सन 2000 तक 1.4 से 0.3

प्रतिशत तक लाना है। यह कार्यक्रम केन्द्र शासन द्वारा शत–प्रतिशत व्यय भारित योजना है।

चूंकि कुल अंधत्व में से 80 प्रतिशत अंधत्व मोतियाबिन्द के कारण होता है इसलिए स्वास्थ्य रक्षक को मोतियाबिन्द की पहचान करना आना चाहिए। जिससे वे इन केसेस को आपरेशन हेतु मोतियाबिन्द कैम्प में भेज सके।

मोतियाबिन्द क्या है ?

आंख के लैंस में पारदर्शिता की जगह धुंधलापन आ जाता है। आंख केमरा की तरह होती है। आंख में रोशनी प्यूपिल से निकलकर लेन्स के द्वारा रेटीना पर फोकस होती है। रेटीना पर जो दृश्य बनता है वह फिर मस्तिष्क में भेजा जाता है। अब यदि लेन्स साफ है तो हम आसानी से साफ देखते हैं पर यदि लेन्स धुंधला है तो दिखाई देने में भी धुंधला दिखता है या फिर नहीं दिखता। इसलिए मोतियाबिन्द में –

1. धीमें और बिना किसी दर्द के दृष्टि कम होती है।

2. चीजें हिलती हुई दिखाई दे सकती हैं। तेज रोशनी बर्दाश्त नहीं होती। एक ही जगह दो वस्तुएें दिखती हैं।

3. प्यूपिल (आंख की पुतली) सफेद दिखाई देती है।

4. रंगों की दृष्टि भी धुंधली पड़ जाती है।

इलाज

मोतियाबिन्द का एकमात्र इलाज आपरेशन है। इसमें एक छोटे आपरेशन के द्वारा लेन्स को निकाल दिया जाता है। इसके आपरेशन के लिए मोतियाबिन्द को पकने तक इन्तजार करने की जरूरत नहीं होती।

कोई भी दवा मोतियाबिन्द को रोक नहीं सकती।

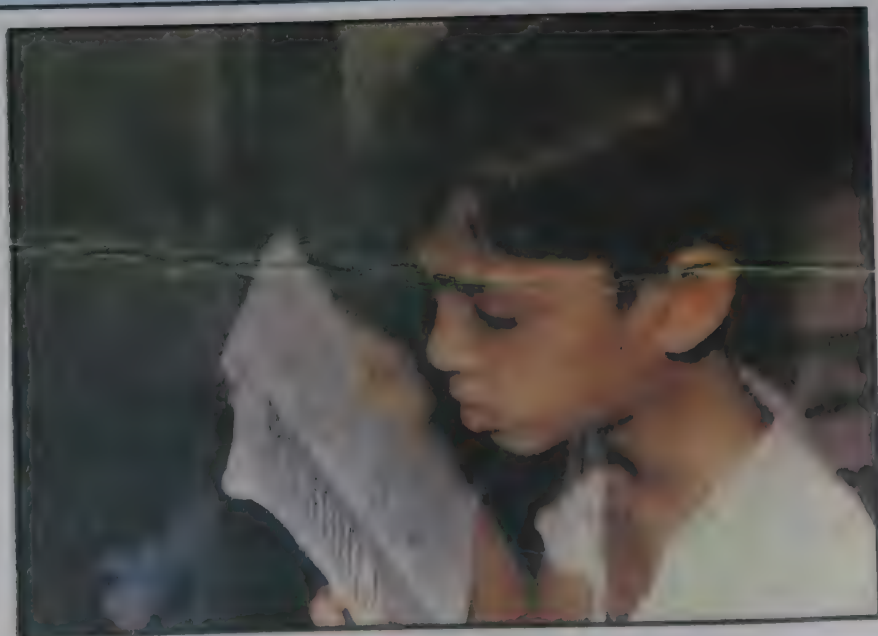
दृष्टि दोष :–

अंधत्व का दूसरा बड़ा कारण दृष्टिदोष है। नेत्र गोलक के असामान्य आकार एवं वक्रता से कुछ दोष होने पर दृश्य ठीक प्रकार से दिखाई नहीं देते हैं और आंखों पर बहुत जोर पड़ता है।

लक्षण :–

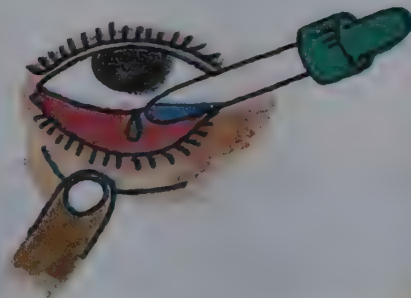
1. धुंधलेपन को हटाने की कोशिश करना।
2. आंखों को मलना तथा घूरना।
3. निकट या दूर की वस्तु को देखने में गर्दन हिलाना।
4. चालीस वर्ष से उपर की आयु वाले व्यक्तियों को बारीक काम या पढ़ने में कठिनाई।

उपचार :–

नजर की जांच हेतु प्रा. स्वा. केन्द्र भेजें । चश्मा उपयोग करने से कठिनाई दूर हो सकती है।

आंख का संक्रमण :–

आंखें आना बैक्टीरिया, वायरस (विषाणु) के कारण होता है । इसमें आंख का सफेद भाग तथा पलकों की भीतरी सतह को ढकने वाली झिल्ली लाल हो जाती है। यह रोग दूषित हाथ, अंगुलियों, तौलिया, रूमाल आदि से एक से दूसरे में फैलते हैं।

लक्षण :–

1. आंखों में जलन
2. लाली
3. आंख से स्राव आना
4. रोशनी में आंख खोलने मे तकलीफ

इलाज :-

1. आंखों को साफ कुनकुने पानी से धोयें ।
2. दिन में तीन–चार बार जीवाणु–रोधक मलहम डालें ।
3. रोगी को व्यक्तिगत सफाई की सलाह दें।

खतरे के लक्षण :

शरीर का कोमल अंग होने के नाते आंखों की विशेष देखभाल की जरूरत होती है। यदि नीचे लिखा कोई खतरनाक लक्षण दिखाई दे तो तुरन्त डाक्टरी सहायता लेने की सलाह दें।

1. कोई ऐसा घाव जिससे आंख का तारा कट जाये ।
2. स्वच्छमंडल पर भूरे रंग का पीड़ादायक दाग। इसके साथ स्वच्छमण्डल के आसपास लाली भी हो (स्वच्डमण्डल अल्सर)
3. आंख के अन्दर तीखी पीड़ा (संभवतया आइराइटिस या सबलवाय (ग्लाकोमा)
4. जब आंख या सिर में पीड़ा हो, उस समय आंख के तारे का आकार बदल जाना।
5. यदि एक या दोनों आंखों की नजर खत्म होने लगे।
6. आंख की कोई ऐसी छूत या जलन जो 5–6 दिन प्रतिजीवाणु आंख की मलहम (आइटमेंट) का प्रयोग करने के बाद भी ठीक न हो।

आंखों की उचित देखभाल कैसे करें :

आंखें शरीर के बहुत ही कोमल अंग हैं, इसलिए उन्हें विशेष देखभाल की जरूरत होती है। यदि उचित देखभाल न रखी जाय तो आंखों को बड़ी आसानी से कई छुतहा रोग लग सकते हैं।

1. आंखों को स्वच्छ पानी से धोकर साफ–सुथरा रखें। रात को सोने से पहले आंखों को धोना बहुत ही अच्छी बात है। इससे आंखों में पड़ी दिन भर की धूल, मैल आदि साफ हो जाती है।
2. आंखों को पोंछने के लिए हमेशा साफ–सुथरे कपड़े का इस्तेमाल करें। साड़ी, धोती या आस्तीन

से आंखों का न पोछें। इस प्रकार करने से आंखों को खतरनाक छूत लग सकती है। रोहे और नेत्र श्लेष्मा शोथ रोग इसी तरह फैलते हैं।

3. आंखों को पोछने के लिए हर व्यक्ति को अलग रूमाल, तौलिया या कपड़ा प्रयोग करना चाहिए। यदि एक आंख में कोई छूत का रोग लगा हो तो दोनों आंखों को अलग–अलग कपड़ों से साफ करें।

4. आंखों को छूत लग जाये तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता को जा कर दिखाऐं । सड़क छाप मजमेवालों से लिए गए सुरमे और दूसरी दवाओं को आंखों में भूलकर भी न डालें। ये चीजें लाभ पहुंचाने के बजाय व्यक्ति को अंधा तक बना सकती हैं।

5. अमरन्थ, अगाथी, पालक, सहिजन जैसी हरे रंग की पत्तेदार सब्जियां तथा पपीता और आम जैसे फल खाएं। इनमें विटामिन 'ए' होता है। जो कि आंखों के लिए बहुत ही लाभदायक है। इन चीजों को इस्तेमाल करने से प्रायः रतौंदी से भी व्यक्ति बचा रहता है।

अपेक्षाऐं

1. अंधत्व निवारण के अर्न्तगत समय–समय पर सर्वेक्षण किये जाते हैं, जिससे यह जानकारी मिल जाती है कि ग्राम में कितने लोग ऐसे है जिनकी चिकित्सा द्वारा नेत्र ज्योति प्राप्त हो सकती है। अतः सर्वेक्षण कार्य एवं नेत्र शिविरों के आयोजन में सक्रिय सहयोग दें। मोतियाबिंद के मरीजों को आपरेशन के लिए प्रेरित करें।

2. ग्रामों में कभी भी आंखों की बीमारी होने पर उसकी सूचना स्वास्थ्य केन्द्र को दीजिए।

3. आप यह भी सुनिश्चित करें कि आपके क्षेत्र के सभी बच्चों को विटामिन ए के घोल की (छः माह के अन्तराल से पांच खुराक पिलाई जाए। इसकी पहली खुराक नौ माह के बच्चे को खसरे के टीके के साथ साथ पिलाई जाती है।

Other condition

- Foreign body
- Dacryocystitis
- Trachoma
- Squint
- Vit A deficiency

अध्याय
१६

रोगों का प्रसार

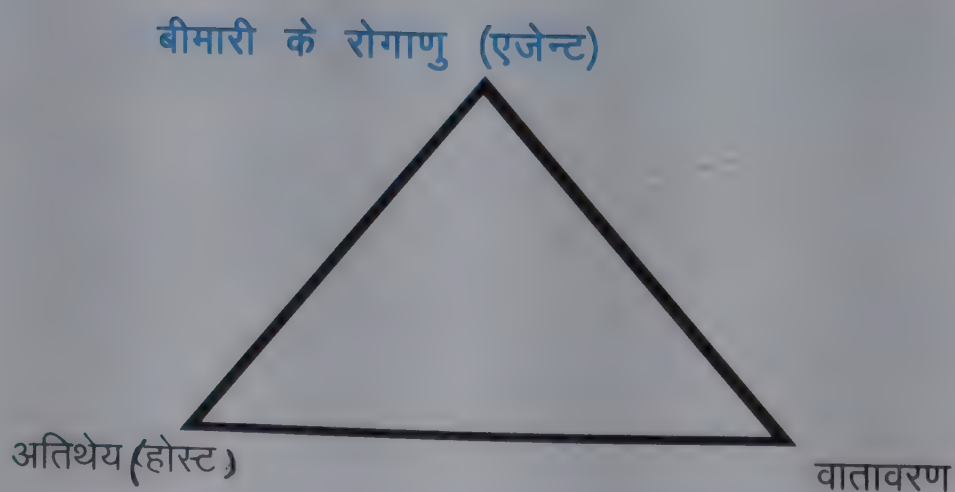
उद्देश्य

इलाज से बचाव बेहतर है। बीमारियां एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक व एक स्थान से दूसरे स्थान पर किस तरह फैलती है? रोगों के प्रसार के लिए कौन कौन से माध्यम या तत्व जिम्मेदार है। इस सबके बारे में सीखना/जानना आवश्यक है ताकि रोगों से बचा जा सके व उन्हें फैलने से भी रोका जा सके।

किसी भी संचारी रोग के लिए तीन बातों का होना जरुरी हैं:

(1) एजेन्ट – बीमारी के रोगाणु

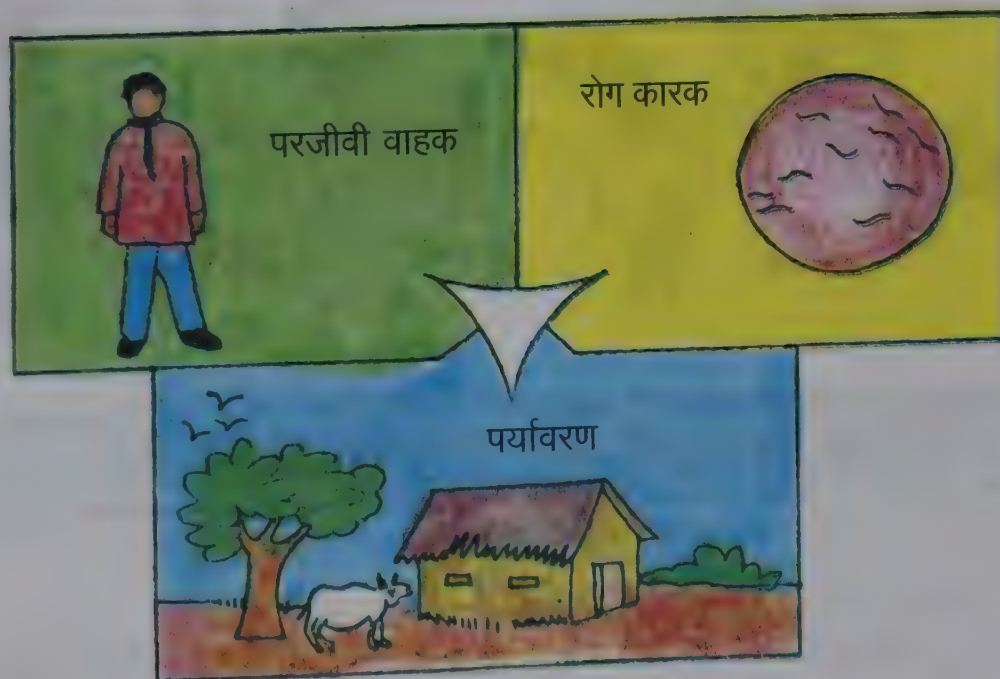
(2) होस्ट – अतिथेय (परजीवी वाहक

(3) एनवायरनमेन्ट – वातावरण

(1) एजेन्ट – किसी भी बीमारी के संचार के लिए उस रोग के जीवाणुओं का होना जरुरी हैं जो कि रोग फैलाने के लिए उत्तरदायी होते हैं जैसे– वायरस, बैक्टीरियां, प्रोटोजोआ इत्यादि।

(2) होस्ट (परजीवी वाहक) – स्वयं व्यक्ति होते हैं तथा रोग का सार, व्यक्तियों की उम्र, लिंग, पारिवारिक व आर्थिक परिस्थितियों पर निर्भर करता हैं।

(3) वातावरण (एनवायरमेन्ट) – इसके अंतर्गत दो बाते आती हैं एक तो आंतरिक पर्यावरण जिसमें शरीर के सभी संस्थान आते हैं दूसरा बाहरी पर्यावरण जिसमें हमारें चारों और का भौतिक (जैसे हवा, पानी, मिट्टी इत्यादि) जैविक व सामाजिक वातावरण आता हैं इन बातों में प्रतिकूलता पाए जाने पर संचारी रोग आसानी से फैलते रहते हैं।

बीमारियां कैसे फैलती हैं

परजीवी, रोगकारक एजेण्ट पर्यावरण में संतुलन बिगड़ने से बीमारियां फैलती हैं।

जब हानिकारक जीव या रोगाणु शरीर में प्रवेश करते हैं और उनकी संख्या बढ़ने लगती हैं तो उनसे छूत (संक्रमण) या छूत वाले रोग पैदा हो जाते हैं। ये छोटे छोटे जीवाणु (बैक्टीरिया) होते हैं जो खाली आंखों से दिखाई नही देते हैं इन्हे केवल सूक्ष्मदर्शी यंत्र से ही देखा जा सकता हैं। कुछ विषाणु (वायरस) इतने छोटे हैं कि उन्हें किसी साधारण सूक्ष्मदर्शी यंत्र से नही देखा

जा सकता। दूसरे जीवाष्म जैसे कि जूं या खुजली के सूक्ष्मकीटों जैसे परजीवी इतने बड़े होते हैं कि उन्हें आंखो या हस्त लैंस से देखा जा सकता हैं।

रोगाणु बीमारी कैसे पैदा करते हैं ?

किसी व्यक्ति पर किसी रोग के रोगाणु हमला करते हैं तो अनेक कार की तिक्रियाएं हो सकती हैं।

प्रतिपिण्ड रोगाणुओ का मुकाबला करते हैं।

– यदि शरीर में इन रोगाणुओं के मुकाबले आवश्यक तिपिण्ड काफी संख्या में पहले ही मौजूद हैं तो वे इन रोगाणुओं को नष्ट कर देते हैं और वह व्यक्ति स्वस्थ्य बना रहता हैं।

प्रतिपिण्ड रोग प्रतिरक्षण मिलने के बाद बनते हैं इसलिए छूत के रोगो के नियंत्रण के लिए रोग प्रतिरक्षण बहुत जरुरी हैं।

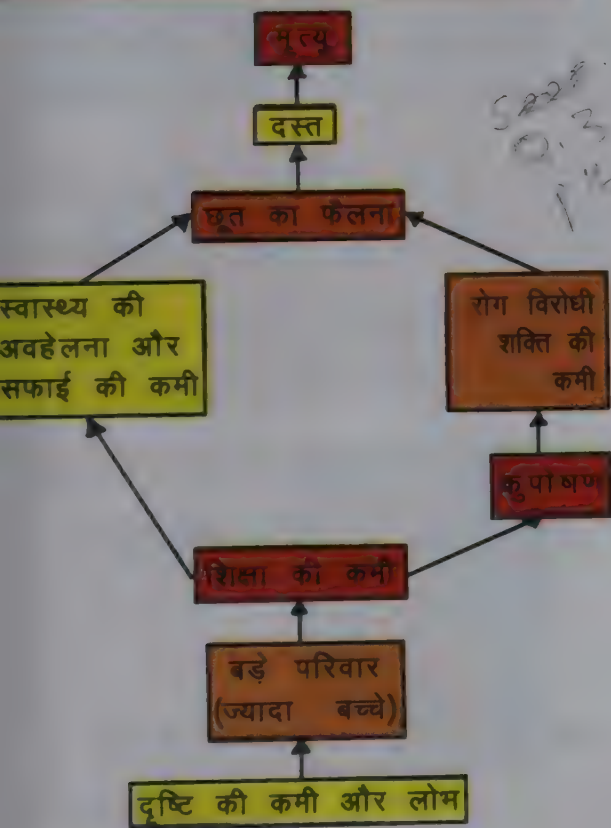
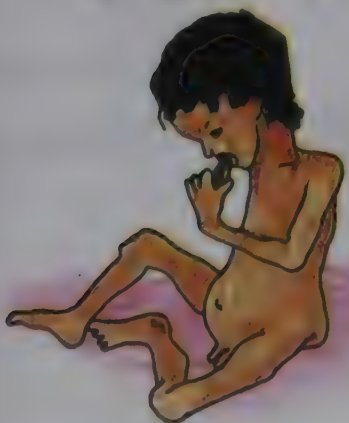
कुपोषण से अतिसार होता है।

अतिसार से कुपोषण होता है

कुपोषण और अतिसार का दुष्ट दौरा जो कि कई बच्चों की मृत्यु का कारण बनता है।

कुपोषण से बचकर अतिसार से बचें
अतिसार से बचकर कुपोषण से बचें।

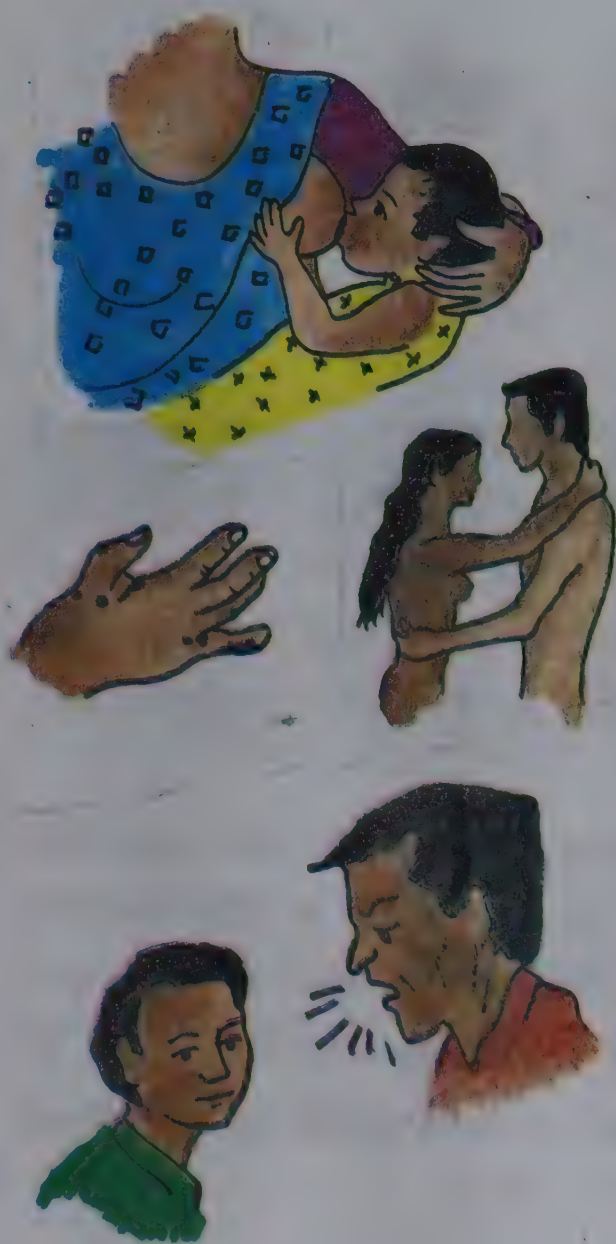
दस्तों से होने वाली मृत्यु के कारणों की लड़ी

यदि शरीर में प्रतिपिण्ड नही हैं तो रोगाणुओं की संख्या बढने लगती हैं और व्यक्ति बीमार पड जाता हैं। व्यक्ति में जो संकेत और लक्षण उभरते हैं उनसें पता चल जाता हैं कि वह किस रोग से पीड़ित हैं। यदि व्यक्ति हृष्ट पुष्ट हैं और पौष्टिक आहार लेता हैं तो वह रोगाणुओं के हमले का सामना कर सकता हैं और इलाज के बिना ही उसके बुरे प्रभावों से छुटकारा पा सकता हैं।

यदि किसी व्यक्ति के शरीर में न तो कोई प्रतिपिण्ड हैं न ही उसमें रोगाणुओं के हमले को रोकने की शक्ति हैं तो रोगाणु बढ़ते जाते हैं और गंभीर बीमारी के लक्षण पैदा हो जाते हैं। ऐसे रोगियों का अवश्य इलाज किया जाना चाहिए ताकि जितनी जल्दी संभव हो वे रोग से छुटकारा पा सकें।

यदि रोगाणुओं द्वारा किया गया हमला बहुत तगड़ा हो और उनका जहर बहुत तेज हो या शरीर कमजोर हैं और हमले का सामना करने की शक्ति नही हो तो रोगी बहुत जल्दी, यहां तक की कुछ घण्टों में मर सकता हैं। ऐसी महामारी वाली कुछ बीमारियों (जैसे हैजे और मस्तिष्क शोथ) के मामलों में होता हैं।

संक्रमण (छूत) का फैलना

लोगों में बीमारियों विभिन्न तरीकों से फेलती हैं। रोगाणु शरीर के विभिन्न भागों में विद्यमान हो सकते हैं जैसे त्वचा में आंतो में फेफडों में या रक्त में।

जिस व्यक्ति में ये रोगाणु होते हैं उसके जरिए ये रोगाणु विभिन्न तरीको से एक स्वस्थ व्यक्ति में प्रवेश कर सकते हैं। यह इस बात पर निर्भर करता हैं कि रोगाणु शरीर के किस भाग में विद्यमान हैं। छूत के स्रोत (बीमार व्यक्ति पशु या मिट्टी) से एक स्वस्थ व्यक्ति में संचारित होने वाले रोग संचारी रोग कहलाते हैं।

1. प्रत्यक्ष संचरण (एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को सीधे ही रोग लग जाना)

– यदि किसी स्वस्थ व्यक्ति का किसी बीमार व्यक्ति से निकट का संपर्क रहता हैं तो त्वचा पर या श्लेष्मा में रहने वाले रोगाणु स्पर्श, चुम्बन या सम्भोग के माध्यम से स्वस्थ व्यक्ति में प्रवेश कर जाते हैं। इसे सीधा सम्पर्क कहते हैं। इस प्रकार फेलने वाली बीमारियां हैं खाज, कुष्ठ यौन रोग और एड्स।

– जो रोगाणु नाक, मुख, गले, या फेफड़ों में होते हैं वे (एक मीटर में कम दूरी से) रोगी द्वारा छीकने खासने थूकने गाना गाने या बातें करने से स्वस्थ व्यक्ति के मुंह और नाक पर पडने वाले छीटों के माध्यम से प्रवेश कर जाते हैं। इसे प्रत्यक्ष प्रक्षेपण या बिन्दुक संचरण कहते हैं। इस प्रकार फैलने वाले रोगों के नाम हैं क्षयरोग खसरा तथा मस्तिष्कावरण शोथ (मेनिंजाइटिस)।

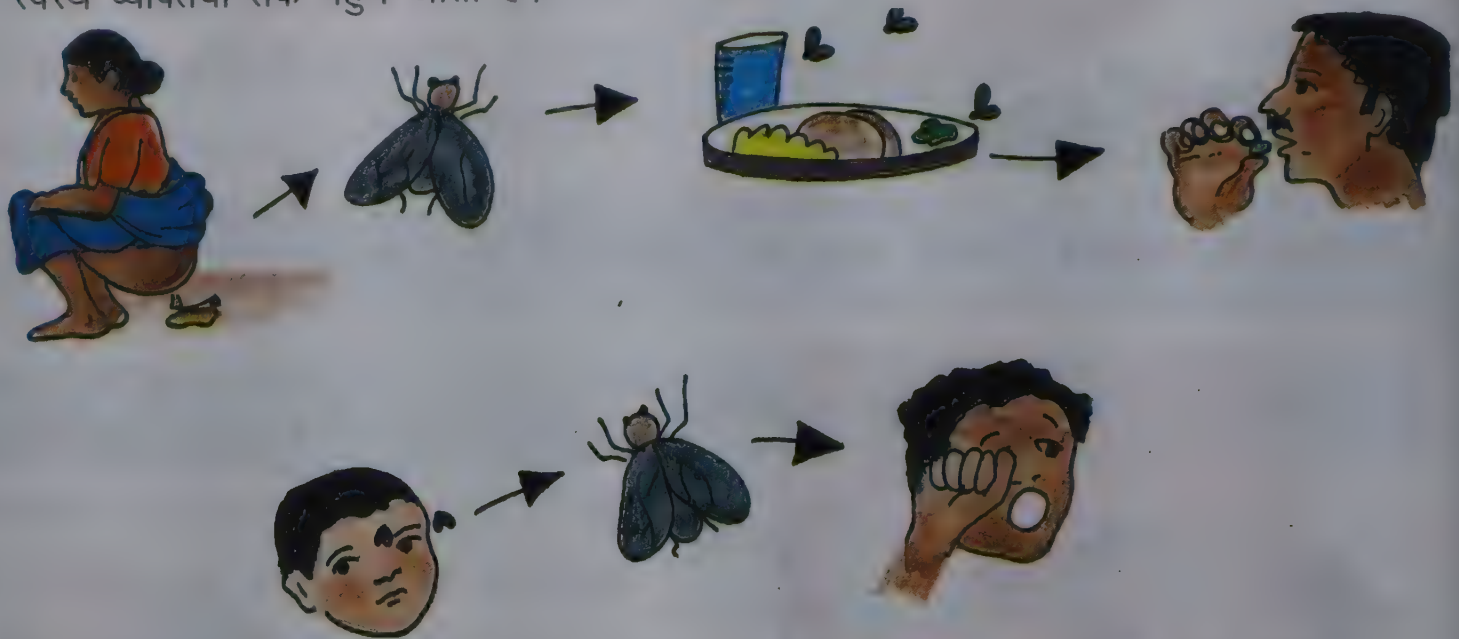
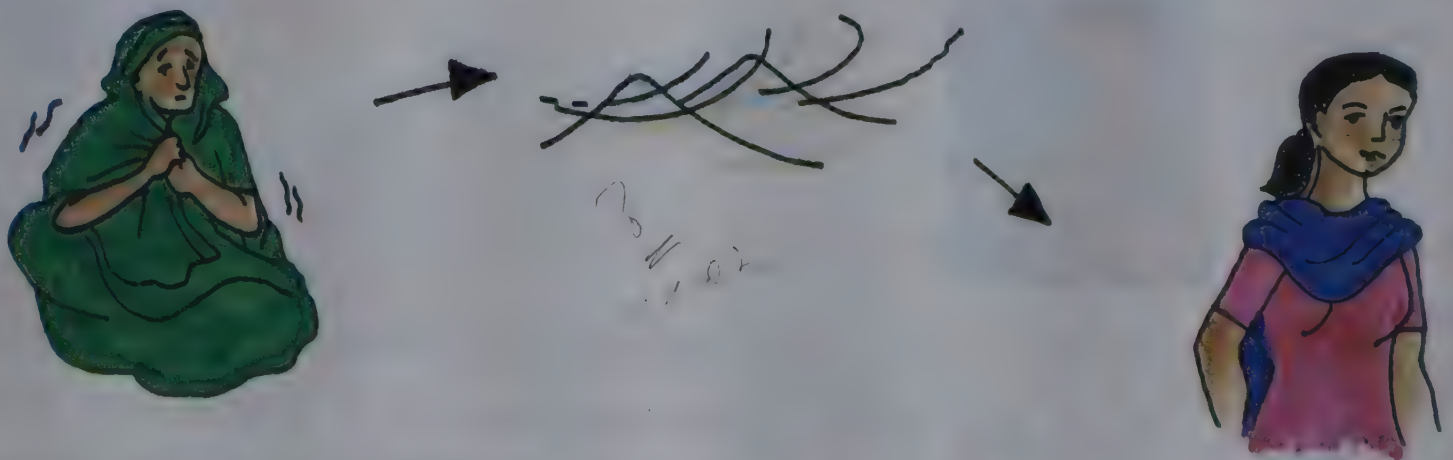
– जो रोगाणु जानवरों की लार में होते हैं व उस जानवर द्वारा किसी व्यक्ति को काटने पर त्वचा के माध्यम से शरीर में प्रवेश कर जाते हैं जैसे आलर्क रोग (रेबीज)।

– इसी प्रकार जो रोगाणु मिट्टी में होते हैं वे घाव के माध्यम से सीधे शरीर में प्रवेश कर जाते हैं जैसे टेटनस (धनुषबाय)।

2–अप्रत्यक्ष संचरण (किसी वस्तु या माध्यम से रोग के कीटाणुओं का फैलना)

– जो रोगाणु त्वचा या श्लेष्मा में होते हैं वे रोगी के कपडों, बिस्तर, खिलौनों, बर्तनों तथा रोगी पर इस्तेमाल किए गए शल्य चिकित्सा उपकरणें या पट्टियों जैसी वस्तुओं के संपर्क में आने वाले स्वस्थ व्यक्ति में प्रवेश कर जाते हैं। इसे अप्रत्यक्ष प्रक्षेपण कहा जाता हैं। इस प्रकार फैलने वाले रोग ही छोटी माता, गलघोंटू और आखें आना (नेत्रश्लेष्मा मलाशोथ)।

– आंतो में पाए जाने वाले रोगाणु मल के रास्ते बाहर आ जाते हैं और पानी भोजन या दूध को दुषित कर देते हैं। यदि इस दूषित सामग्री का सेवन स्वस्थ व्यक्ति करता हैं तो वह भी बीमार हो जाता हैं। इस प्रकार की रोगवाहक वस्तुओं का सेवन करने से फैलने वाले रोगों में टाइफाइड, पेचिश और मलसर्प (सूत्र कृमि) आंतो के कीड़े शामिल हैं।

- जो रोगाणु आंतो मे होते हैं मलमूत्र के जरिए बाहर आ जाते हैं वे तिलचटों और मक्खियों जैसे रेंगने या उड़ने वाले जीव जन्तुओं के पैरों, शरीर और पंखों से भी एक स्थान से दूसरे स्थान पर पहुंच जाते हैं। इसे रोगवाहक कीट पतंगों द्वारा संचरण कहते हैं। इस प्रकार फैलने वाले रोगों का एक उदाहरण हैजा हैं। रोहे के रोगी के नेत्रश्श्लेष्मा से दूषित सामग्री भी मक्खियों द्वारा इसी विधि से स्वस्थ व्यक्तियों तक पहुंच जाती हैं।

- जो रोगाणु रक्त में होते हैं वे हवा, पानी या मिट्टी तक नही पहुंच सकते। लेकिन यदि कोई मच्छर, मक्खी, कीट–पतंग रोगी व्यक्ति को काटता हैं और रोगयुक्त रक्त चूसने के बाद वह कीडा जब किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटता हैं तो उसके रक्त मे रोगाणु भर देता हैं ।

इसे जैविक रोगवाहकों से होने वाला संचरण कहते हैं। इस प्रकार से फैलने वाले रोगों के उदाहरण हैं मलेरिया, फाइलेरिया, काला, आजार और मस्तिष्क शोथ ।

महामारी

ग्रामीण इलाकों में अनेक प्रकार की संचारी तथा छूत की बीमारियां होती हैं। जब किसी समुदाय के सामान्य से अधिक लोग बीमार हो जाते हैं तथा जब वह रोग एक ही स्रोत से शुरु होता हैं तो उस रोग को महामारी कहते हैं।

आपको हमेशा किसी छूत के रोग के फेलने के लक्षणों के प्रति सचेत रहना चाहिए तथा इस रोग पर नियंत्रण पाने और इसे फैलाने से रोकने के लिए तत्काल उपाय करने चाहिए।

दो प्रकार के लक्षणों से महामारी की विद्यमानता का पता चलता हैं ।

1. सामान्य संख्या से अधिक संख्या में लोगों का बीमार होना। उदाहरण के लिए यदि किसी समुदाय में दस्तों (डायरिया) से प्रतिदिन औसतन 2 व्यक्ति पीड़ित होते हैं और अचानक इनकी संख्या 6 पहुंच जाती हैं तो यह समझा जाएगा। कि दस्तों की महामारी फैल रही हैं

2. ऐसी बीमारी फैलना जो सामान्यतया उस क्षेत्र में न होती हो। उदाहरण के लिए यदि किसी क्षेत्र विशेष में हैजे का रोग नही होता हैं और उस क्षेत्र मे किसी व्यक्ति को हैजा हो जाता हैं तो यह समझा जाएगा वहां हैजे की महामारी फैल रही हैं।

अतः महामारी का अर्थ किसी क्षेत्र विशेष में किसी रोग की पहली घटना पाई जाना या उस रोग की आमतौर पर होने वाली घटनाओं में अचानक वृद्धि हो जाना हैं ।

आपको संचारी तथा छूत की आम बीमारियों के प्रति सचेत रहता चाहिए, खासकर जिन इलाकों में इनकी छूत विद्यमान रहती हैं। इसलिए यह आवश्यक हैं कि आप इन बीमारियों की घटनाओं का सही रिकार्ड रखें ताकि यह पता चल सके कि इनकी घटनाएं कब बढती या घटती हैं।

आपको पता होना चाहिए कि जब कोई बीमारी फैलती हैं तो उसके क्या लक्षण होते हैं। आपको यह भी पता होना चाहिए कि कोई बीमारी विशेष कैसे फेलती हैं ताकि आप इसे बीमारी को फैलने से रोकने के लिए शीघ्र उपाय कर सकें ।

संचारी रोग निम्न प्रकार के हो सकते हैं

दूषित हवा द्वारा फेलने वाले रोग

वायरल	बैक्टीरियल
1. सर्दी खांसी	1. निमोनिया
2. इन्फ्लूएन्जा	2. गलघोटू
3. छोटी माता	3. काली खासी
4. गलसुआ	4. टी.बी. इत्यादि

दूषित जल व भोजन द्वारा फैलाने वाले रोग

वायरेल	पीलिया, पोलियों
बैक्टीरियल	हैजा, आत्र शोध, टाईफाइड, अतिसार, पेचिस
प्रोटोजोअल	ऑव की बीमारी
कृमि रोग	गोल कृमि, टेप कृमि इत्यादि

सम्पर्क द्वारा होने वाले रोग

यौन जनित रोग	अन्य रोग
1. सूजाक	1. रोहे की बीमारी
2. सिफलिस	2. कुष्ठ रोग
3. एडस	3. खुजली इत्यादि

उपरोक्त बीमारियों के रोगी यदि स्वास्थ्य रक्षक के गांव में पाए जाते हैं तो इनकी जानकारी स्वास्थ्य कार्यकर्ता को देकर रोकथाम के उपाय करने के कार्य करें।

दूषित जल से होने वाले संचारी रोग

हैजा

यह अत्यंत छुतहा और खतरनाक रोग हैं और अक्सर किसी बड़े मेले के बाद महामारी के रुप में फैलता हैं जहां पर खाने की चीजें बिना ढके हुए मिलती हैं। यह मक्खियों द्वारा मल से मुंह तक पहुंचने के कारण होता हैं।

लक्षण

- रोगी को लगातार पानी जैसे दस्त आतें हैं जोकि चावलों की मांड की तरह दिखाई देते हैं।
- मल के साथ निकलने वाले छोटे छोटे टुकड़े आंत की अन्दर की दीवार के टुकडें होते हैं।
- इसके कारण निर्जलन होता हैं और रोगी की मृत्यु हो सकती हैं।
- उसे हल्का सा बुखार भी हो सकता हैं।

चिकित्सा –

हैजा बहुत ही खतरनाक होता हैं। बिना डाक्टरी सहायता के रोगी की मृत्यु हो सकती हैं। हैजे में मुत्यु शरीर में पानी की कमी (निर्जलन) के कारण होता हैं। निर्जलन को रोकने और रोग का उपचार करने के लिए :

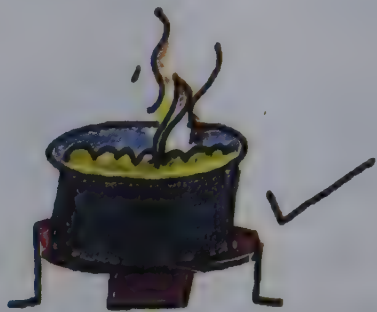
- प्राथमिक चिकित्सा केन्द्रों में सूचना दें।
- रोगी को दिन में कई बाद पुनर्जलन पेय दें। डाक्टरी सहायता लें।
- उसे पौष्टिक आहार दें–बेशक तरल रुप में।
- रोगी के मल निपटारे का उचित प्रबंध करें।
- घर से या पीने वाले पानी के स्थान से काफी दूर एक गढा खोदें। मल को गढ्ढे में गाढ़ दें ताकि मल पर कोई मक्खी न बैठने पाऐ। यदि गड्ढा नहीं बना पाएं तो मल को राख से या मिट्‌टी से ढंक दें ताकि मल पर मक्खियां न बैठ पाऐं।

बचाव :

हैजा बड़ी आसानी से फैलता हैं। इसलिए इस बात पर विशेष ध्यान दें कि दूषित भोजन और पानी का इस्तेमाल न किया जाये। निजी और सार्वजनिक सफाई के निर्देशों का पालन करें।

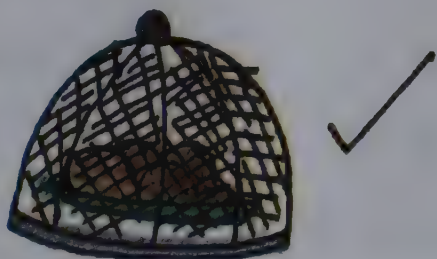
– यदि आपके परिवार गांव या समाज में किसी को हैंजा हैं तो तुरन्त स्वास्थ्य अधिकारीयों को इसकी सूचना दें जिससे उसके फैलाव पर रोक लगायी जा सकें।

– प्राथमिक उपचार के लिए ओ.आर.एस. या घरेलू तरल पदार्थों का उपयोग करें।

पेट और आंतों की छूत फेलने की दशा में लोगों को निम्नलिखित सलाह दें –

– पीने और खाना पकाने के लिए केवल सुरक्षित और साफ पानी ही इस्तेमाल करें ।

– कुंओं में ब्लीचिंग पाउडर डालें ।

– पीने से पहले पानी को उबाल लें ।

नोट– पानी में क्लोरीन मिलाने से पीलिया के वाइरस नहीं मरेंगे इसलिए पानी को अवश्य उबाल लें ।

– पानी को साफ और ढके हुए बर्तनों में रखें और पानी निकालने के लिए दस्ता लगे साफ बर्तन (डोया, डोलू) का इस्तेमाल करें ।

– ताजा पकाया हुआ खाना खाएं ।

– खाने को मक्खियों और दूसरे कीड़े मकोड़े से बचाएं ।

– इस बात को ध्यान रखें कि विशेषकर दस्त वाले रोगियों के पाखाने या उल्टी का निपटान किसी शौचालय में बहाकर या मिटटी में दबाकर किया जाए ।

रोगी के मल या उल्टी में गन्दे हुए कपड़ों को साबुन और पानी से धोंए। उन्हें किसी एंटीसेप्टिक घोल में खंगाले या संभव हो तो उन्हें उबाल लें । उन्हें तेज धूप में सुखाए। गन्दे कपड़ों को धोने के लिए प्रयोग किए गए पानी को किसी जल–स्त्रोतों में या उसके आसपास न फेंके ।

मल त्याग के बाद और खाना बनाने परोसने या खाने से पहले, या दस्त पेचिश या पीलिया के रोगी को देखने के बाद हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह धोएं और सुखा लें ।

दस्त या उल्टी वाले रोगी को जीवन रक्षक घोल (ओ.आर.एस.) तथा घर में उपलब्ध पेय पदार्थ खूब मात्रा में पीने को दें।

नोटः– यदि आपके क्षेत्र में दस्त पेचिश या पीलिया से अनेक व्यक्ति पीड़ित हो जाते हैं तो प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के चिकित्सा अधिकारी को इसकी सूचना दें। ऐसी स्थिति में रोगियों को प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल भेजने की बजाए गांव में ही उपचार शिविर खोलने जरूरी हो सकते है। जहां रोगियों का इलाज किया जा सके ।

मोतीझरा (टायफाइड)

मोतीझरा रोग ऑत की छूत हैं जिससे सारा शरीर प्रभावित होता हैं। यह रोग मल के मुंह तक पहुंचने से होता हैं। इसके विशेष कारण होते हैंः दूषित भोजन और पानी। यह रोग अक्सर महामारी के रुप में फैलता हैं।

बुखार के नाम से पुकारे जाने वाले विभिन्न रोगों में से मोतीझरा सबसे खतरनाक होता हैं।

लक्षण

पहला सप्ताह :

- यह सर्दी जुकाम या फ्लू की तरह शुरु होता हैं।
- सिरदर्द और गला खराब होता हैं।
- बुखार तब तक हर रोज थोड़ा थोड़ा बढ़ता जाता हैं जब तक कि यह 40 तक न पहुंच जायें।

- बुखार के मुकाबले में नब्ज बहुत धीमी होती हैं। हर आधें घंटे में नब्ज और तापमान मापें। जब बुखार बढ़ने के साथ साथ नब्ज धीमी चले तो समझे कि व्यक्ति को मोतीझरा रोग हैं।
- कई बार उल्टियां लग जाती हैं, दस्त लग जाते हैं या कब्ज हो जाता हैं।

दूसरा सप्ताह :

- तेज बुखार, धीमी नब्ज।
- शरीर पर कुछ गुलाबी दाने निकल सकते हैं।
- कंपकपी।
- शून्य (व्यक्ति साफ–साफ देख और सोच नही सकता)।
- कमजोरी, वजन कम होना, निर्जलन।

तीसरा सप्ताह :

- यदि दूसरी कोई समस्या पैदा न हो तो बुखार और अन्य लक्षण धीरे धीरे ठीक होने लगते हैं।

चिकित्सा :

- डाक्टरी सहायता लें।
- बुखार को गीली पट्टियों से कम करें।
- तरल पदार्थों की काफी मात्रा दें : जैसे शोरबा, रस, निर्जलन से बचने के लिए पुनर्जलन पेय।
- पौष्टिक आहार दें–जरुरी हो तो तरल के रूप में।
- रोगी को तब तक आराम करना चाहिए जब तक बुखार पूरी तरह उतर न जायें।

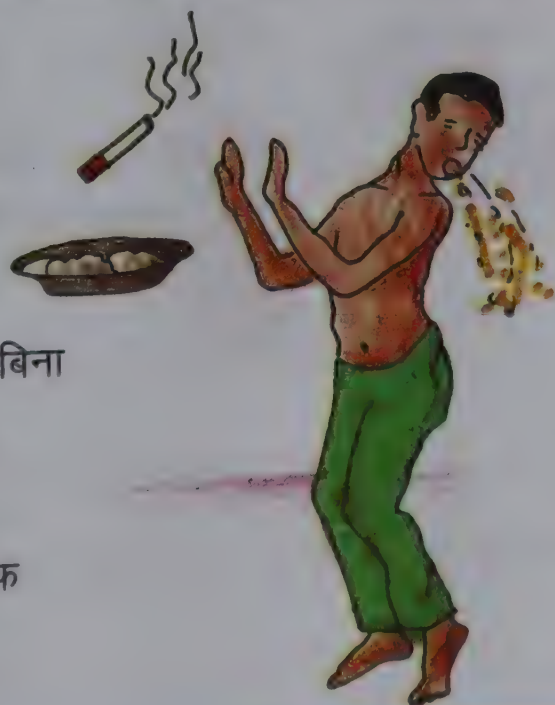
सावधानियां

- मोतीझरा से बचने के लिए आहार और पानी को मनुष्य के मल द्वारा दूषित होने से बचाना चाहिए। शौचालय बनायें और उनका उपयोग करें। ध्यान रखें कि शौचालय उस जगह से काफी दूर हो जहां से लोग पीने का पानी लेते हैं।
- मोतीझरा विशेष रुप से बाढ़ के बाद और किसी प्रकोप के बाद फैलता हैं। इसलिए ऐसे अवसरों पर सफाई का विशेष ध्यान रखें। पीने वाले पानी की स्वच्छता की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। यदि आपके गांव में कुछ लोगों को मोतीझरा हैं तो मानी को उबालकर पियें। पानी या भोजन को दूषित करने वाले कारणों की जांच करें।
- मोतीझरा की छूत को फैलने से रोकने के लिए रोगी को अलग कमरे में सोना चाहिए। उसके बर्तनों में घर के दूसरे सदस्यों को नही खाना पीना चाहिए। उसके मल को या तो गहरे गढढे में दबा देना चाहिए या जला देना चाहिए। रोगी की देखभाल करने वाले व्यक्ति को उसे छूने के बाद तुरन्त साबुन से हाथ धोने चाहिए।
- मोतीझरा रोग के ठीक हो जाने के बाद भी कुछ रोगियों के शरीर में रोग के जीवाणु रहते हैं और व्यक्ति इस रोग को दूसरों तक फैला सकता हैं। इसलिए जिस व्यक्ति को मोतीझरा हुआ हो, उसे अपनी सफाई रखने में विशेष सावधानी बरतनी चाहिए और उसे होटल आदि में जहां बर्तनों और भोजन आदि को हाथ लगाता पड़ता हो, काम नही करना चाहिए।

यकृत शोथ (जिगर की सूजन, पीलिया)

यकृत शोथ वायरस छूत हैं जो जिगर को हानि पहुंचाते हैं। इससे बुखार नही होता या बिल्कुल थोडा सा होता हैं। यह रोग बच्चों के लिए साधारण रोग होता हैं, लेकिन बडी आयु वाले लोगो के लिए यही खतरनाक भी हो सकता हैं। यह प्रायः महामारी के रुप में फैलता हैं।

लक्षण :

रोगी कुछ भी खाना पीना या धूम्र पान करना नही चाहता। बिना खाये पिये कई दिन गुजर जाते है कभी कभी दायी तरफ दर्द होता है।

- बुखार हो सकता हैं।
- कुछ दिनो के बाद आखों का रंग पीला हो जाता हैं
- भोजन को देखने सूंघने से उल्टी आती हैं।
- पेशाब का रंग गहरा पीला और टट्टी का सफेद हो जाता हैं।

प्रायः व्यक्ति रोग के दौरान दो सप्ताह तक काफी बीमार होता हैं और बीमारी के बाद 1 माह तक काफी कमजोर रहता हैं।

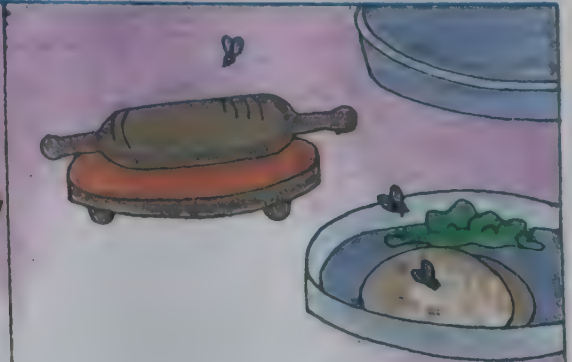
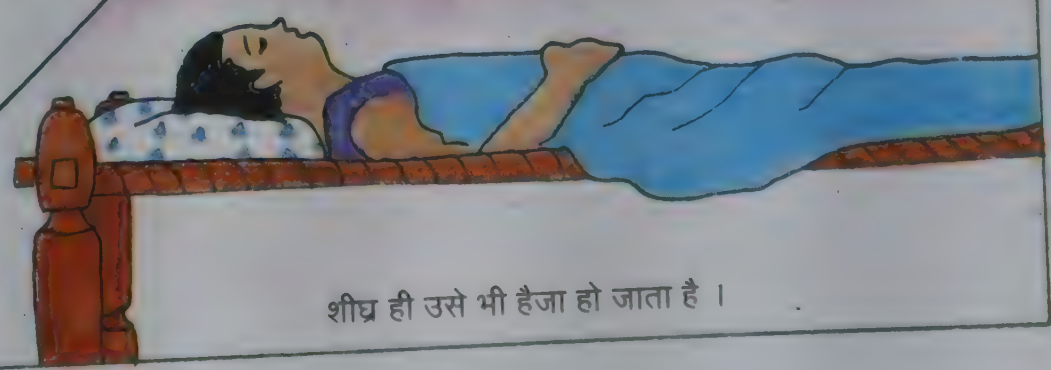
चिकित्सा :

- यकृत शोथ में प्रतिजीवाणु दवाएं लाभ नही पहुंचाती । वास्तव में कुछ दवाएं पहले से रोग से ग्रसित रोगी को ज्यादा नुकसान ही पहुंचाती हैं। दवाओं का उपयोग न करें।
- रोगी को पूरे आराम के साथ ही काफी मात्र में तरल पदार्थो को पीना चाहिए। यदि उसे अच्छा न लगता हो तो उसे संतरे का रस, पपीता और दूसरे फल दें साथ ही गन्ने का रस दें।
- विटामिन लेने से लाभ हो सकता हैं।
- उल्टियों पर काबू पाने के लिये डाक्टरी सहायता लें।
- जब रोगी खा–पी सकता हो तो उसे शक्तिदायक व प्रोटीनयुक्त संतुलित आहार दें। फलियां, दालें उबले हुए अण्डे लाभदायक होते हैं। चर्बी और चिकनाई वाले पदार्थो को न दे। स्वस्थ होने के बाद भी काफी समय तक शराब न पिये ।

बचाव :

- यकृत शोथ वायरस दूशित पानी और आहार द्वारा एक व्यक्ति के मल से दूसरे व्यक्ति के मुँह तक पहुंचाते हैं। इसलिए दूसरे लोगो को इस रोग से बचाने के लिए यह बहुत जरुरी हैं कि रोगी के मल को दबाया या जला दिया जाये और रोगी को साफ सुथरा रखा जाये। रोगी की देखभाल करने वाले व्यक्ति को रोगी को छूने के बाद हमेशा हाथों को अच्छी तरह धोना चाहिए।
- छोटे बच्चो में प्रायः ये लक्षण प्रकट नही होते, लेकिन फिर भी उन्हें यकृत शोध रोग हो सकता हैं। वे दूसरों को भी यह रोग लगा सकते हैं। सारे परिवार के लिए स्वच्छता के निर्देशों का कड़ाई से पालन करना बहुत जरुरी होता हैं।

चेतावनी :

- यकृत शोथ ऐसी सुई से टीका लगाने से भी हो सकता हैं जिसे अच्छी तरह रोगाणुमुक्त (अच्छी तरह न उबाला हो) न किया गया हो।

इन दिनों में बिमार हुए लोग हैजे को फैलने से कैसे रोक सकते थे ?

13 सप्ताह - पर्यावरण स्वच्छता और व्यक्तिगत आदतें

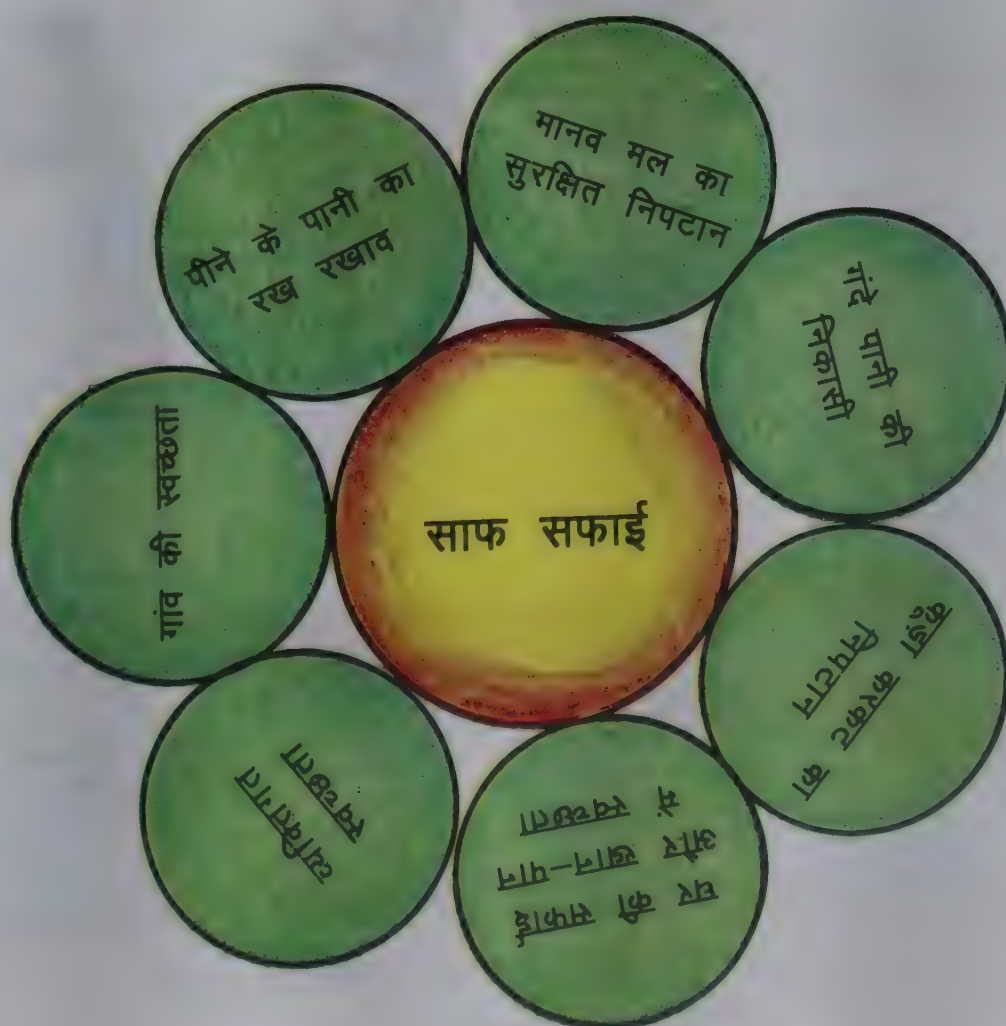
14 सप्ताह - मलेरिया, बुखार के अन्य कारण

15 सप्ताह - छोटी मोटी बीमारियों का इलाज

अध्याय
१७

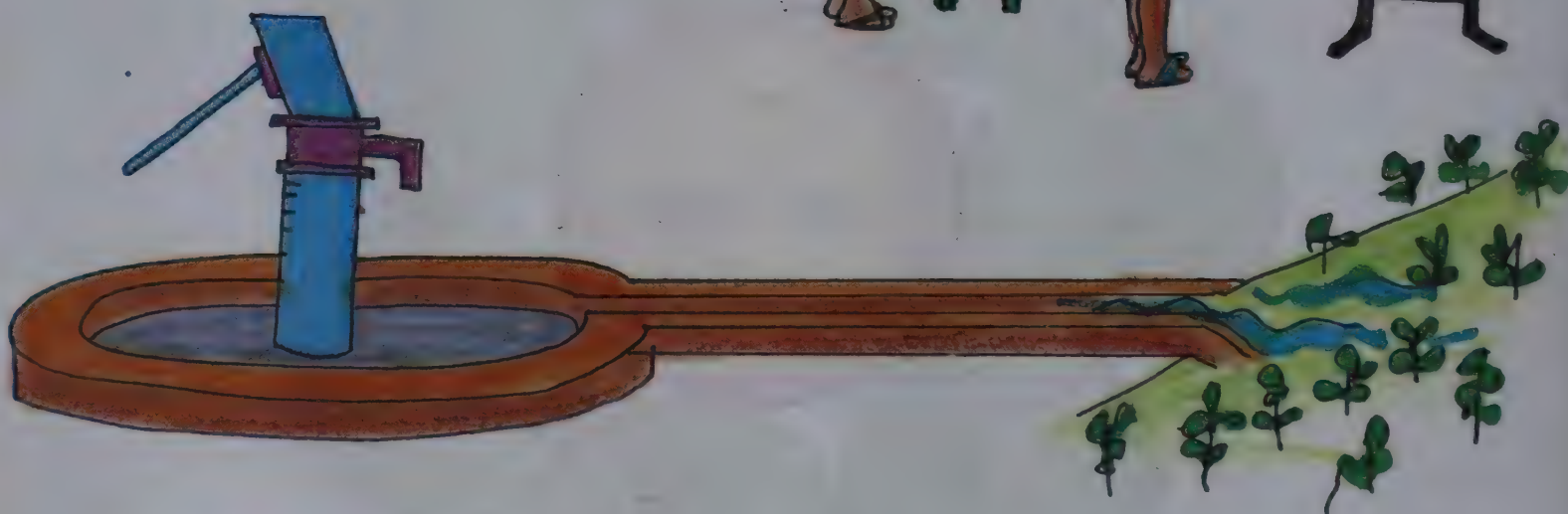
पर्यावरण स्वच्छता और व्यक्तिगत आदतें

उद्देश्य

स्वस्थ रहने के लिए केवल रोग मुक्त होना ही काफी नही हैं, इसके लिए हम जहां रहते हैं वहां पर हमारा घर व उसके आसपास की साफ सफाई का भी ध्यान रखें, जिससे की वातावरण दूषित न हो तथा बीमारियों के प्रभाव को कम किया जा सके। इसी के साथ–साथ हम अपने पूरे परिवार के व्यक्तियों की व्यक्तिगत स्वच्छता का भी ध्यान रखें जिससे हमारी शारीरिक व मानसिक स्वस्थता बनी रहें।

नियमित समय के बाद पानी के स्त्रेतों को ब्लीचिंग पाउडर से साफ करना

अधिकांश लोग पीने से पहले पानी को उबालते नही हैं। इसलिए यह बहुत जरुरी हैं कि पीने के पानी के स्त्रोत साफ और सुरक्षित रहें।

पीने के पानी के स्त्रोत नीचे लिखे ढंग से दूषित हो सकते हैं:

1. लोगों द्वारा जल स्त्रोत के नजदीक अथवा उसमें पैखाना करना
2. उस पानी में नहाना
3. उस पानी में अथवा उसके नजदीक लोगो का कपडे या बर्तन धोना
4. उस पानी में या उसके नजदीक जानवरों को नहलाना
5. स्त्रोत के नजदीक शौचालय या पानी सोखने के गड्ढे बनाना
6. पानी गंदे और बिना ढके बर्तनों में जमा करना
7. गंदे बर्तनों से पानी लेना

मनुष्यों के मल से दूषित हुए पानी से अनेक प्रकार की बीमारियों हो सकती हैं जिनमें से अधिकांश अतिसार और उल्टी रोग होते हैं, उदाहरण के लिए हैजा और टाइफाइड बुखार। मनुष्यों के मल से दूषित जल से उस जल को पीने वाले व्यक्तियों के पेट में कीडे भी पहुंच सकते हैं।

लोगो को सुरक्षित पानी के बारे में समझाना

1. यदि असुरक्षित स्त्रोत से लेकर पानी पिया जाये तो उससे अतिसार वाली बीमारियां, टाईफाइड बुखार और हैजा जैसे रोग हो सकते हैं।
2. तालाब, पोखरों आदि से, जिनमें ब्लीचिंग पाउडर न डाली गई हो, लिये गये पानी को पीने से पहले उबाल लिया जाना चाहिये, खासकर बरसात के मौसम में ऐसा जरुर कर लेना चाहिए।
3. कुंओ के पानी को प्रदूषण से इस प्रकार बचाया जाना चाहिए :–

(क) कुएं के चारों और एक मीटर उंची मुंडेर बनवा कर।

(ख) कुंए के चारों और बाहर की और ढलवे आकार का एक प्लेटफार्म बनवा कर।

(ग) उस प्लेटफार्म को बाहर चारों ओर एक नाली बनाकर जिसे आगे बने सोख गड्ढे तक ले जाया जाये।

(घ) पानी खीचने के लिए साफ बाल्टी का उपयोग करें।

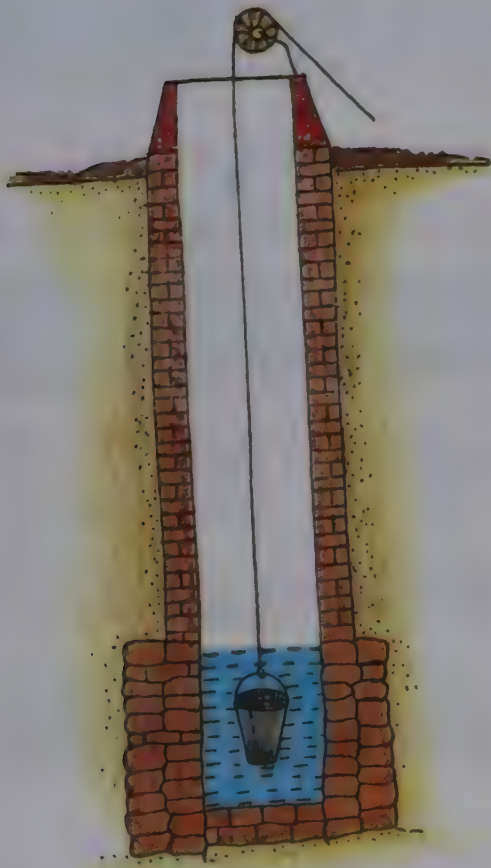
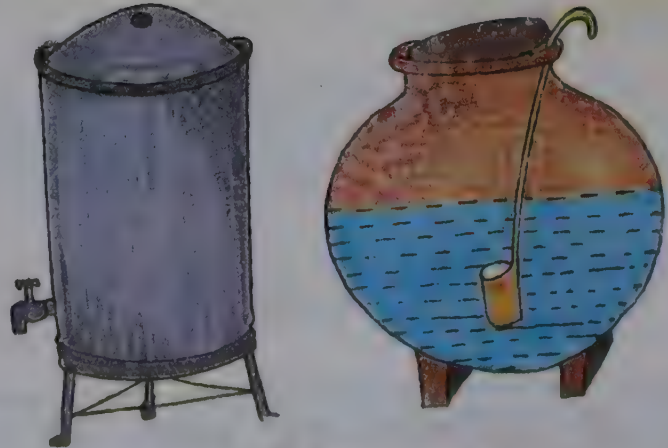
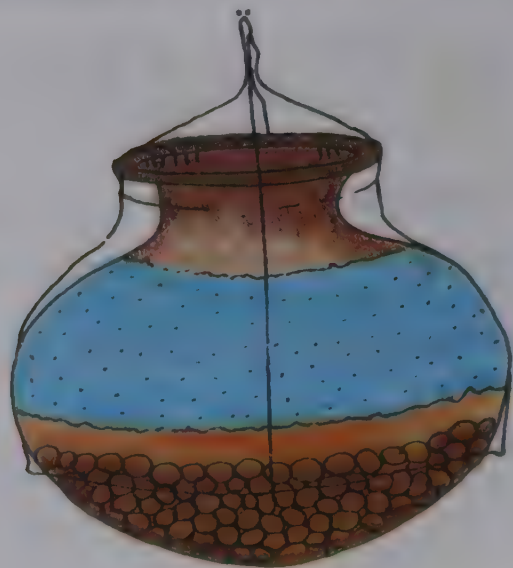
(ड) कुंए के समीप कपडा और बर्तन न धोये तथा कुएं से दूर नहाएं।

(च) कुंए को टूटने आदि न देना

4. क्लोरिनेटिड किये हुए पानी का स्वाद बदल जाता हैं लेकिन यह पीने के लिए सुरक्षित होता हैं।
5. पानी को साफ बर्तनों में रखा जाना चाहिए और सही ढंग से हैन्डल वाले बर्तन से निकाला जाना चाहिए।

पानी लेना और जमा करना

सेनेटरी खुला कुआं

सोख गढ्ढा

6. पीने के पानी के स्त्रोत साफ रहें यह जिम्मेदारी पूरे गांव की होती हैं। पीने के पानी को सुरक्षित रखने का सामान्य तरीका यही हैं कि पानी के स्त्रोत कुंओं में आवश्यक मात्रा में ब्लीचिंग मिलाया जाता रहे।

- कुंओ में हफ्ते में एक बार ब्लीचिंग पाउडर डाला जाना चाहिए ।

- पीने के पानी के स्त्रोतो को साफ रखने के मामले में आपके कर्त्तव्य इस प्रकार हैं :–

1. अपने क्षेत्र में पीने के पानी के स्त्रोतो की संख्या और वे कहां कहां हैं इसका पता लगाना।

2. पीने के पानी के स्त्रोतो के नजदीक रहने वाले समुदाय के जिम्मेवार लोगों के पास पर्याप्त मात्रा में ब्लीचिंग की गोलियां रखें।

3. अपने क्षेत्र में कुॅओ में हर हफ्ते ब्लीचिंग पाउडर डालें ।

आवश्यक सामग्री

1. ब्लीचिंग पाउडर।
2. एक बाल्टी।
3. पर्याप्त लम्बी रस्सी या जंजीर।

जल का शुद्धीकरण इस प्रकार करें :–

1. बाल्टी को 1/4 पानी से भर दें और उसमें अपक्षित मात्र में ब्लीचिंग पाउडर मिला दें ।

2. रस्सी या जंजीर को बाल्टी के हत्थे से बांध लो और घोल बने पानी की उस बाल्टी को कुंए में डाल दें ।

3. ब्लीचिंग पाउडर ठीक से मिल जाये यह देखने के लिए बाल्टी से पानी को अच्छी प्रकार हिलायें।

4. पीने के लिए पानी 2–4 घंटे के बाद उपयोग में लायें ।

पानी के शुद्धीकरण का दूसरा तरीका हैं क्लोरीन की गोली का उपयोग :-

क्लोरीन की 0.5 ग्राम की एक गोली का उपयोग 20 लीटर पानी के लिए किया जाता हैं। तालाब या नदी के जल का उपयोग पीने के लिए जहां किया जाता हैं वहा पर 20 लीटर पानी के मटके या अन्य बर्तन में एक गोली डाले व 1—2 घंटे बाद पानी पीने के लिए उपयोग में लाया जा सकता हैं क्लोरीन गोलियां हवा व नमी से बचाकर रखें। जिससे की क्लोरीन की गुणवत्ता बनी रहें।

ब्लीचिंग पाउडर से शुद्ध किये कुंओं की संख्या का रिकार्ड रखना

आपने जिन कुंओ को ब्लीचिंग पाउडर से शुद्ध किया हो उनके बारे मे सूचना पुस्तिका में दर्ज कर दें।

निम्नलिखित के निर्माण में लोगो को सलाह देना और उनकी मदद करना

A पानी सोखने के गडडे

B शाकवाटिका

C कम्पोस्ट गडडा

D सेनेटरी शौचालय

E बिना धुंए वाले चूल्हे

A पानी सोखने के गड्डे :

गंदे पानी के निपटारे के लिए पानी सोखने वाले गडढें बनाना एक स्वस्थ तरीका हैं। वे सस्ते होते हैं और साथ ही उनको बनाना आसान होता हैं।

पानी सोखने वाला गड्डा जमीन को खोदकर बनाया हुआ गड्डा होता हैं जिसे पत्थरों से या अधिक जल गई ईट से भर दिया जाता हैं। घर से उस गड्डे तक एक नाली बनायी जाती हैं जिससे घर का पानी उस गड्डे तक जाता हैं और धीरे धीरे जमीन के नीचे चला जाता हैं। इससे उस क्षेत्र में जो कुएं आदि होते हैं वे दूषित होने से बच जाते हैं।

पानी सोखने वाला गड्डा इस प्रकार बनायें

दो मीटर और 1.5 मीटर वर्गाकार अथवा 1.5 मीटर व्यास का एक गड्डा खोदें। इसें नीचे से उपर की और तीन बराबर भागो में बांट दें। सबसे निचले भाग को पत्थरों या अच्छा हो अधिक जली ईटों के

तीन चौथाई आकार के टुकडों से भर दें। बीच के भाग को आधी आधी ईटों से भर दें। और सबसे उपर के भाग को एक चौथाई आकार की ईटों से भरदें। इसके उपर मिट्टी डाल दें।

बरसात का पानी इस गड्ढे में न जाये इसके लिए चारों और 10 से.मी. उंची एक मुडेर खडी कर दें।

घर की नाली को उस गड्ढे से जोड़ दें । नाली गडढे के बीच में खुलने वाले एक पाइप से जुडी होनी चाहिए। इससे पहले एक बाल्टी में घास–फूस या पत्तियों भर कर वहां लटका देनी चाहिए जो कि एक फिल्टर का काम करेगी। समय–समय पर इस बाल्टी में जमा हुए पदार्थ को बाहर फेंक दें और उसमें फिर नयी घास–फूस या पत्तियां रख दें ।

B शाकवाटिका

बरसात के समय नाली को रोक कर सोखने वाले गड्ढे से जुडा न रहने दें। कुछ समय के बाद वह सोख गड्ढा गंदगी से भर जायेगा और ऊपर से बहने लगेगा। गड्ढे को खाली करना होता हैं, पत्थरों व ईंटो को धोकर सुखा कर दुबारा भर दिया जाता हैं। यदि घर छोटा हो तो गंदे पानी की मात्र भी कम होती हैं और इसका साग वाटिकाओं में उपयोग करके आसानी से निपटारा किया जा सकता हैं। ऐसी वाटिका में सब्जी व फल उगायें जा सकते हैं। और परिवार के लोग उन्हें खाकर अपने पोषण का स्तर सुधार सकते हैं।

अपेक्षाएं

आपकी जिम्मेदारियां इस प्रकार हैं :

1. इस बात का पता लगाइयें कि आपके क्षेत्र में ऐसे कौन–कौन से परिवार हैं जो शाक वाटिका लगाना चाहते हैं।

2. शाक वाटिका बनाने में उस परिवार की सहायता करें और निर्माण की देख रेख करें।

3. इस बात का ध्यान रखें कि वह परिवार घर की शाक वाटिका तक गई उस नाली को साफ रखें ताकि पानी ठीक से बहता रहें।

4. शाक वाटिका में क्या–क्या फल और तरकारियां उगाई जायें इसके लिये अपने क्षेत्र के कृषि, कार्यकर्ताओं की सलाह लें।

C कम्पोस्ट गड्डे :–

कम्पोस्ट करके गोबर और घर के सूखे कचरे को स्वास्थ्यप्रद ढंग से निपटाया जा सकता हैं। इस तरीके का एक फायदा यह हैं कि इससे जो कम्पोस्ट बनता हैं वह एक उर्वरक फायदेमंद खाद हो जाती हैं।

आपके दायित्व इस प्रकार हैं :

1. यह पता लगायें कि आपके क्षेत्र के ऐसे कौन कौन से परिवार हैं जो कम्पोस्ट गड्डे बनाना चाहते हैं और इसके बारे में स्वास्थ्य कार्यकर्ता (पुरुष) को सूचित करें।

2. कम्पोस्ट गड्डा बनाने में आप परिवार को नीचे लिखें तरीके से मदद करें:

(क) वह गड्डा घर के नजदीक किन्तु पानी के स्त्रोत से दूर होना चाहिए।

(ख) 4 मीटर 3 मीटर 1.25 मीटर अथवा 3 मीटर 2 मीटर 1 मीटर का एक गड्डा खोदें।

(ग) उस परिवार को बतलायें कि वह उस गड्डे को घनत्व में 3:1 के अनुपात में कूडा कचरा और गोबर की सतह बना कर भर दें और तब तक भरते रहें जब तक उस गड्डे की ये सारी चीजें जमीन की सतह सें 30 से.मी. ऊपर तक आ जायें। सबसे ऊपर कूडा कचरा रहना चाहिए।

(घ) इस प्रकार भरे हुए गड्डे को छः महीने तक छोड दीजिए जिसके बाद इस कम्पोस्ट को खाद के रुप में प्रयोग किया जा सकता हैं।

(ड.) जब गड्डा भर जायें तो दूसरा गड्डा खोद लें।

D सेनेटरी शौचालय :

यदि मनुष्यों के मल को ठीक से न निपटाया जायें तो इसमें नीचे लिखे कारणों से बीमारी फौल जाती हैं :

1. खाने पर मक्खियां बैठ कर ।
2. पीने का पानी दूषित हो कर ।
3. दूषित कच्ची तरकारियां खा कर
4. नंगे पैर चलने से ।

ग्रामीण क्षेत्रों मे मल को सेनेटरी शौचालयों का उपयोग करके ठीक से निपटाने की मुख्य जिम्मेवारी घर वालो की होती हैं।

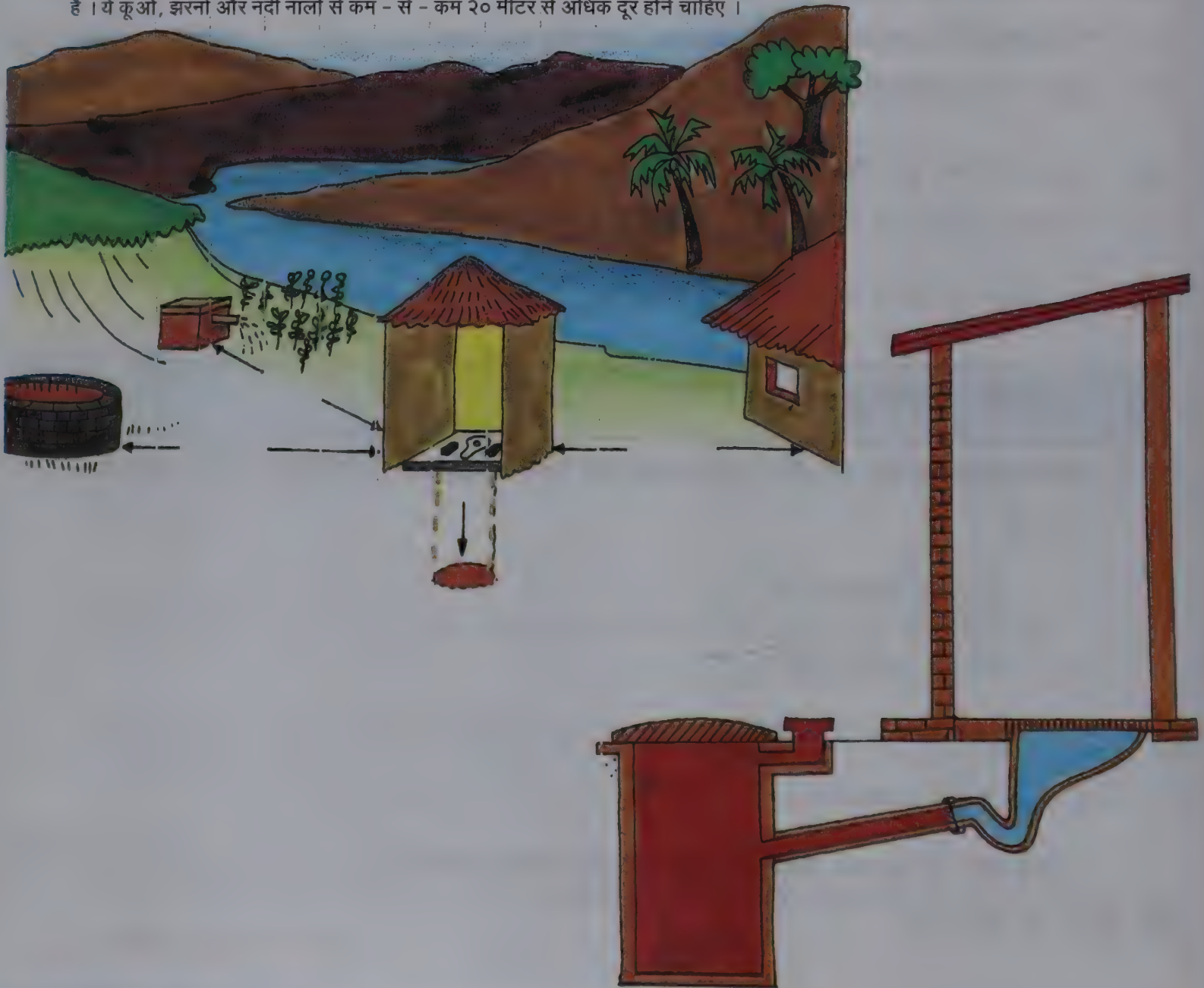
जो लोग शौचालय नही बना सकते हैं और इसके लिए खुले खेतो का उपयोग करते हैं उन्हें यह सलाह दी जाये कि वे खुरपी से कोई छोटा गड्डा बना लें उसे गड्डे का उपयोग करने के बाद उसे मिट्टी से भर दें।

सेनेटरी शौचालय पानी की सील किस्म का शौचालय होता हैं। अर्थात वह आर.सी.ए. या पी.आर. ए. आई के नमूने का होता हैं (देखें चित्र)

आपकी जिम्मेदारियां इस प्रकार हैं :

1. इस बात का पता लगायें कि आपके क्षेत्र में ऐसे कौन–कौन से घर हैं जिन्हें शौचालयो की आवश्यकता हैं।

2. इस बात का पता लगायें कि क्या ये मकान मालिक शौचालय बनाना चाहते हैं और इसकी सूचना स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता (पुरुष) को दे दें।

धरती के नीचे का पानी शौचालयों, मलकुण्डों, सोख गड्डों और सेप्टिक टैंकों से गन्दा हो सकता है । ये कूंओं, झरनों और नदी नालों से कम - से - कम २० मीटर से अधिक दूर होने चाहिए ।

3. खण्ड विकास अधिकारी से शौचालय निर्माण का सामान प्राप्त करने में ऐसे घर वालों की मदद करें।

4. स्वास्थ्य कार्यकर्ता (पुरुष) अथवा खण्ड विकास अधिकारी आपको जो हिदायतें दें उनके अनुसार काम करें।

5. यह सुनिश्चित करें कि शौचालय का उपयोग और उसका रखरखाव ठीक ढंग से हो।

E बिना धुएं वाले चूल्हें :

धुए वाले चूल्हों पर काम करना असुविधाजनक ही नही होता बल्कि इससे स्वास्थ्य को नुकसान भी पहुंचता हैं क्योकि धुंए से आखों पर जो मिर्चे सी लगती हैं उससे आंखो की बीमारियां हो जाती हैं इसके अतिरिक्त खुले चूल्हें पर ईंधन ज्यादा लगता हैं और धुएं से दीवारें खराब हो जाती हैं।

बिना धुंए के चूल्हें का उपयोग करके इस धुंए से बचा जा सकता हैं क्योकि ऐसे चूल्हों में धुंए को किचन से बाहर ले जाने के लिए चिमनी बनी होती हैं। (देखें चित्र)

यह चूल्हा 75 से.मी x 40 से.मी. x 20 से.मी. के करीब होता हैं और इसे मिट्टी तथा भूसा मिला कर बनाया जाता हैं। चिमनी 10 से.मी. व्यास के मिट्टी के पाइपों की बनी होती हैं जो एक के उपर दूसरी रखी जाती हैं और सबसे उपर तक यह 8.75 से.मी. होती हैं। यह चिमनी धुएं को छत से उपर 60 से.मी. तक फेंकती हैं और इसके बाहरी छोर पर एक टोप सा रख कर बरसात के पानी को इसके अंदर आने से रोका जाता हैं।

निम्नलिखित बातों की जानकारी लोगो को देना

1. गीले कचरे को स्वास्थ्य जनक ढंग से निपटाना

(क) घरों के नजदीक पानी जमा हो जाने से उसमें मच्छर आदि पैदा हो जाते हैं और इससे स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचता हैं।

(ख) गंदे पानी के जमा हो जाने से बदबू फैलती हैं।

(ग) निम्नलिखित चीजों का निर्माण करके गंदे पानी को सुरक्षित ढंग से निपटाया जा सकता हैं।

1. सोख गड्ढा
2. शाक वाटिका

2. सूखे कचरे को स्वास्थ्य जनक ढंग से निपटाने के तरीके

(क) जगह–जगह कूडा कचरा इकट्ठा हो जाने से मक्खियां पैदा हो जाती हैं, चूहे और कुत्ते उस पर आ जाते हैं इस प्रकार वह जगह देखने में अच्छी नही लगती हैं और उससे बदबू आने लगती हैं।

(ख) कूडे कचरे को नालियों मे नही फेंकना चाहिए क्योकि इससे नालिया रुक जाती हैं और पानी जमा होने लगता हैं जिससे मच्छर पैदा हो जाते हैं।

(ग) कूडे कचरे को कम्पोस्ट बना कर, जमीन मे गाढ़ कर या जला कर ठीक से निपटाया जाना चाहिए।

(घ) कम्पोस्ट बनाने का फायदा यह हैं कि कम्पोस्ट अच्छी खाद का काम करता हैं।

3. घर की सफाई

(क) घर अगर साफ रहे तो लोगो का स्वास्थ्य अच्छा रहता हैं और बीमारियां नही होती हैं।

(ख) स्वस्थ घर में निम्न बातें होनी चाहिए।

(1) इस पर टीन, लकडी या सीमेंट की छत बनी होती हैं।

(2) फर्श और दीवारें समतल होती हैं और उन्हें आसानी से साफ किया जा सकता हैं।

(3) घर में रोशनदान आदि की ठीक व्यवस्था होती हैं।

(4) उसमें पर्याप्त मात्र में प्राकृतिक रोशनी और धूप आती हैं।

(5) इसमें सेनिटरी शौचालय बना होता हैं।

(6) गंदा पानी, सोख गड्डे या शाक वाटिका तक पहुंचने की व्यवस्था होती हैं ।

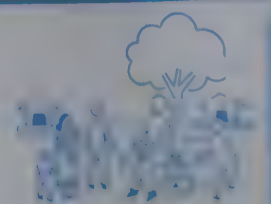
(7) यदि घर का अपना कुंआ न हो तो पानी रखने के लिए अच्छी व्यवस्था होती हैं।

(8) कूडा कचरा निपटाने के लिए या तो कम्पोस्ट गड्डा कोई जलाने का स्थान या उसे जमीन में गाड़ने का कोई स्थान बना होता हैं ।

(9) मुर्गियों और पशुओं के लिए घर से दूर अलग जगह बनी होती हैं।

(10) रसोईघर धुएं से मुक्त रहता हैं

(11) खाना और अनाज ठीक ढंग से रखा जाता हैं ताकि कीडे मकोडे उन तक न पहुंच सके।

(ग) घर को नियमित रुप से साफ करते रहना चाहिए। उस पर सफेदी की जाती रहनी चाहिए। अथवा समय समय पर गोबर से लीपा पोता जाना चाहिए।

4. शाकवाटिका के लाभ

(क) शाक वाटिका में परिवार के पोषण को सुधारने के लिए फल और तरकारियां पैदा की जा सकती हैं ।

(ख) इससे घर का गंदा पानी स्वास्थ्यजनक ढंग से निपटाया जा सकता हैं ।

(ग) इसे बनाना सस्ता होता हैं ।

5. सेनिटरी शौचालय अथवा मल को मिट्टी से ढकने के लाभ

(क) मल को खुले में निपटाने से मक्खियां और कीडे मकोडे पैदा हो जाते हैं और बीमारी फैल जाती हैं।

(ख) सेनेटरी शौचालय का उपयोग और मल को मिट्टी से ढकने का तरीका एक सुरक्षित और स्वास्थ्यजनक तरीका होता हैं।

(ग) सेनेटरी शौचालय को अच्छी हालत में रखा जाना चाहिए जैसे :–

(1) इसमें (पानी की सील) में पानी भरा रहना चाहिए।

(2) इसे नियमित रुप से साफ किया जाता रहना चाहिए।

(3) इसमें कूडा कचरा फेक कर इसे बंद नही होने देना चाहिए।

(4) शौचालय का फर्श और उसका सारा ढांचा समय समय पर मरम्मत करके ठीक रखा जाना चाहिए।

(5) जब शौचालय का गड्डा भर जाये तो दूसरे गड्डे का उपयोग किया जाना चाहिए। भरे हुए गड्डे को छः महीने तक छोड देना चाहिए जिसके बाद इसे खाली कर दिया जाये और उसका खाद के रुप में प्रयोग किया जाये। तब वह गड्डा फिर से उपयोग के लिए तैयार हो जाता हैं।

6. बिना धुएं के चूल्हें के लाभ

(क) बिना धुएं वाले चूल्हे के उपयोग से रसोई घर में धुआ नही भरता और उससे आंखे नही दुखती और आंखो के रोग पैदा नही होतें

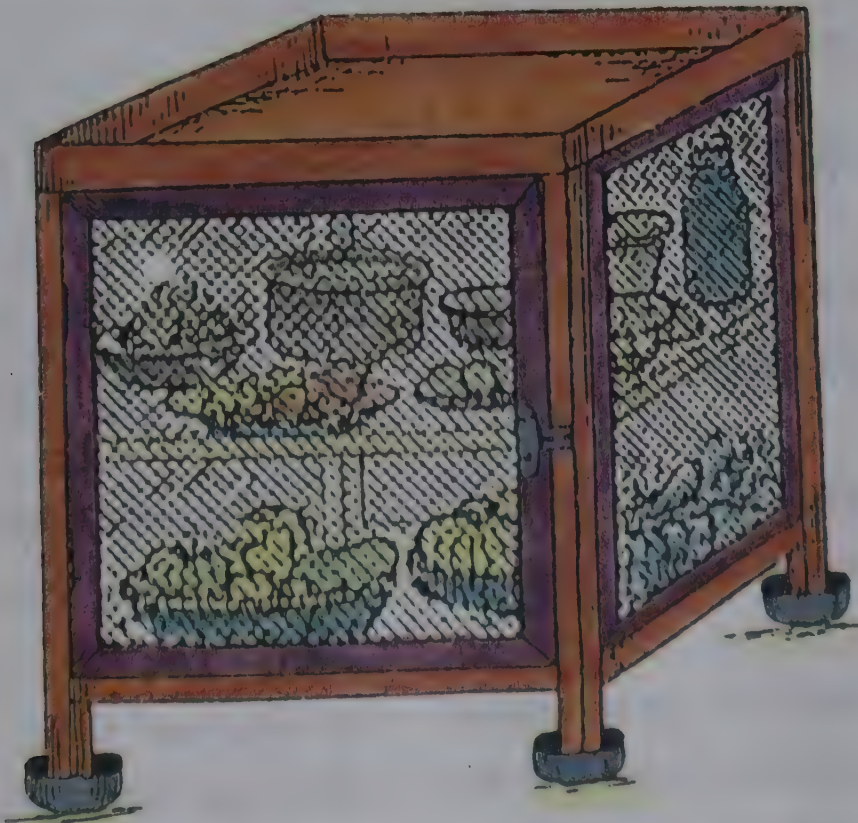
(ख) बिना धुएं वाले चूल्हे के उपयोग से रसोईघर साफ सुथरा रहता हैं।

(ग) बिना धुएं वाला चूल्हा बनाना सरल और सस्ता होता हैं

(घ) बिना धुएं वाले चूल्हे में ईंधन (लकडी या गोबर) कम खर्च होता हैं। इसलिए यह कम खर्चीला भी होता हैं

7. भोजन व स्वास्थ्य विज्ञान

(क) ग्रामों में भोजन ठीक ढंग से रखना बहुत जरुरी हैं ताकि इसे चूहे न खायें और यह मक्खियां तथा अन्य कीडे मकोडो से दूषित न हों।

(ख) भोजन अच्छे रोशनी व हवा वाले स्थान पर रखा जाना चाहिए।

(ग) भोजन को ठीक से ढका रहना चाहिए या इस रसोई की जालीदार अलमारी में रखा जाना चाहिये।

(घ) फल और तरकारियां, खाने से पहले पानी से धो लेनी चाहिए।

(ड़) पके हुए भोजन को बहुत देर तक रखा नही रहना चाहिए क्योकि इससे बीमारी के कीटाणु पैदा हो जाते हैं और अतिसार या उल्टियॉ जैसी बीमारियां हो सकती हैं।

(च) अनाज को बंद और चूहों से मुक्त कोठियो में रखा जाना चाहिए।

8. कीड़े मकोडो, चूहों और आवारा कुत्तो का नियंत्रण

1. कुछ कीडे मकोडों से बीमारियां पैदा हो जाती हैं। इनमें से कुछ इस प्रकार हैं:

(क) मच्छर	मलेरिया
	फाइलेरिया (फील पावं)
(ख) मक्खियां	हैजा
	टाइफाइड बुखार
	पेचिश
	अतिसार
	रोहे
(ग) पिस्सू	प्लेग
(घ) बालू–मक्खी	काला आजार

2. नीचे लिखे तरीको से इन कीडे मकोडों को पैदा होने से रोकना जरुरी हैं :

(क) मच्छर : रुके हुए पानी को साफ करना, उदाहरण के लिए बर्तनो के छेदो में, टिनों में अथवा पुराने टायरों में। छिडकाव तथा लार्वा नाशी उपायों का इस्तेमाल करके।

(ख) मक्खियां : कूडे–कचरे को ठीक से निपटा कर सेनिटरी शौचालयों का इस्तेमाल कर, स्वास्थ्यजनक कम्पोस्ट गड्डे बनाकर जहां कहीं संभव हो कीटनाशकों का उपयोग कर।

(ग) पिस्सू : बिछौनों को धूप में फैला कर। घरेलू पशुओं और मुर्गियों आदि को साफ रखकर आदमियों के रहने के स्थानो के नजदीक चूहों का न आने देकर। जहां कही संभव हो कीटनाशकों को इस्तेमाल करें।

(घ) बालू मक्खी : दीवारों और फर्श में दरारें छेद आदि को भरते और प्लास्टर करते रहने से।

3. चूहे भोजन खाते और बरबाद ही नही करते बल्कि इनसे प्लेग जैसी गंभीर बीमारियां भी फैलाते हैं। चूहे बडी जल्दी पैदा होते हैं इसलिए यह आवश्यक हैं कि नीचे लिखे तरीकों से इन्हें बढने न दिया जायें :

(क) कूडे कचरें को ठीक से निपटा कर।

(ख) भोजन और अनाज को ऐसे पात्रें में रखकर जिनमें चूहे न घुस सकें।

(ग) चूहो को जहर देकर, पकड कर या मार कर।

4. आवारा कुत्तों से भी स्वास्थ्य को हानि पहुंच सकती हैं क्योकि ऐसे कुत्ते कभी कभी काट लेते हैं और इनसे अर्लक रोग हो सकता हैं।

5. घरेलू पशुओं को आवारा कुत्तों और गीदड़ों के सम्पर्क में नही आने देना चाहिए।

व्यक्तिगत सफाई के महत्व के बारे में लोगो को समझाना

1. स्वस्थ रहने के लिए हर व्यक्ति को अपनी व्यक्तिगत आदतें साफ रखनी चाहिए।
2. उचित पोषण के लिए दांतो का स्वस्थ रहना आवश्यक हैं। इसलिए उनकी सावधानी से देखभाल करनी चाहिए ताकि वे झडें नही। यह काम इस प्रकार किया जा सकता हैं:

(क) भोजन के अंशो को दूर करने के लिए रोज ब्रश करना या नीम अथवा जामुन के दातुन से दांत साफ रखना।

(ख) हर बार भोजन करने के बाद मुहं को कुल्ला करके साफ रखना।

3. बालों पर हर दिन एक या दोबार कंघी करनी चाहिए और सप्ताह में कम से कम एक बार उन्हें साफ करना चाहिए। गर्मियों के मौसम में उन्हें अधिक बार साफ करना चाहिए ताकि सिर साफ रहें ओर उसमें जुएं न पडें।

4. माताओं को चाहिए कि व किसी अच्छे दांतो वाले कंघी से अपने बच्चों के बाल ठीक रखें ताकि यदि कोई जुएं आदि हो तो व समय रहते निकाली जा सकें।

5. जुएं इस प्रकार निकाली जा सकती हैं :

(क) यदि संभव हो तो बाल कटवा कर छोटे छोटे रख लें।
(ख) बालों को साबुन और गर्म पानी से धोयें।
(ग) खोपडी पर मिट्टी का तेल या सिरका या बैन्जायल बैन्जोऐट एमलशन मलें।
(घ) सिर को टोपी या किसी रुमाल से रात भर ढके रखें।
(ड़) अगले सुबह पतले दांतो वाले कघे से बालों पर कंघी कर लें और जुए और लीख हटा दें।
(च) बालों को साबुन और गर्म पानी से धोयें।
(छ) जब तक जुएं या लीख दूर न हो जायें ऐसा करते रहें।

6. अगर त्वचा गंदी रहें तो उससे छोटे छोटे दाने फोडे खुजली या दाद जैस रोग हो जाते हैं इसलिए यह बहुत जरुरी हैं कि साबुन और पानी से रोज नहायें।

7. समय समय पर कपडों को धोते रहें और उन्हें धूप में सुखायें।

8. शौच के बाद, खाना तैयार करने या देने से पहले और भोजन करने से पहले हाथो को साबुन और पानी से धो लें। नाखून छोटे और साफ रखें। इससे कृमि और अतिसार की बीमारी नही हो पायेंगी।

9. आंख की बीमारियों को नीचे लिखें तरीके से रोका जा सकता हैं :

(क) आंख पोछने के लिए एक ही तौलिये या रुमाल का उपयोग न करें।
(ख) आंखो में धूल और धुंआ न जाने देना।
(ग) चेहरे और आंखो पर मक्खियां न बैठने देना।

10. जगह जगह थूकना और बिना मुंह या नाक बंद किये खांसना या छीकना गंदी आदतें ही नही हैं बल्कि ऐसा करने से क्षय रोग जैसी बीमारियों के फेलने का खतरा भी रहता हैं। इसलिए ऐसा नही किया जाना चाहिए।

11. कानों की मैल निकालने के लिए तीली या बालों का पिन का उपयोग करना खतरनाक होता हैं क्योकि इससे कान में घाव हो सकता हैं या कोई संक्रमण हो सकता हैं। यह आदत छोड़ दी जानी चाहिए।

मलेरिया

उद्देश्य

मलेरिया–ज्वर एक आम समस्या है जो मच्छरों के काटने से फैलता है। उचित इलाज न होने पर मलेरिया के कीटाणु मस्तिष्क तक पहुंच सकते हैं व जानलेवा भी साबित हो सकते हैं। अतः मलेरिया के बारे में हमें विस्तृत जानकारी होना चाहिए।

1. परिचय –

मलेरिया एक विशेष प्रकार का ज्वर है जो कि मलेरिया पैरसाइट (परजीवी) नामक कीटाणुओं से होता है। जिन्हें सिर्फ माइक्रोस्कोप से देखा जा सकता है । यह परजीवी मलेरिया रोगी के रक्त में मौजूद होते हैं । परजीवी मनुष्य के जिगर में भी कुछ दिन तक पलते हैं । भारत में ये परजीवी तीन प्रकार के पाये जाते हैं । यह हैं प्लासमोडियम व्हाइवेक्स, प्लासमोडियम फालसीफेरम तथा प्लसमोडियम मलेरिया।

2. बुखार के मामले की पहचान

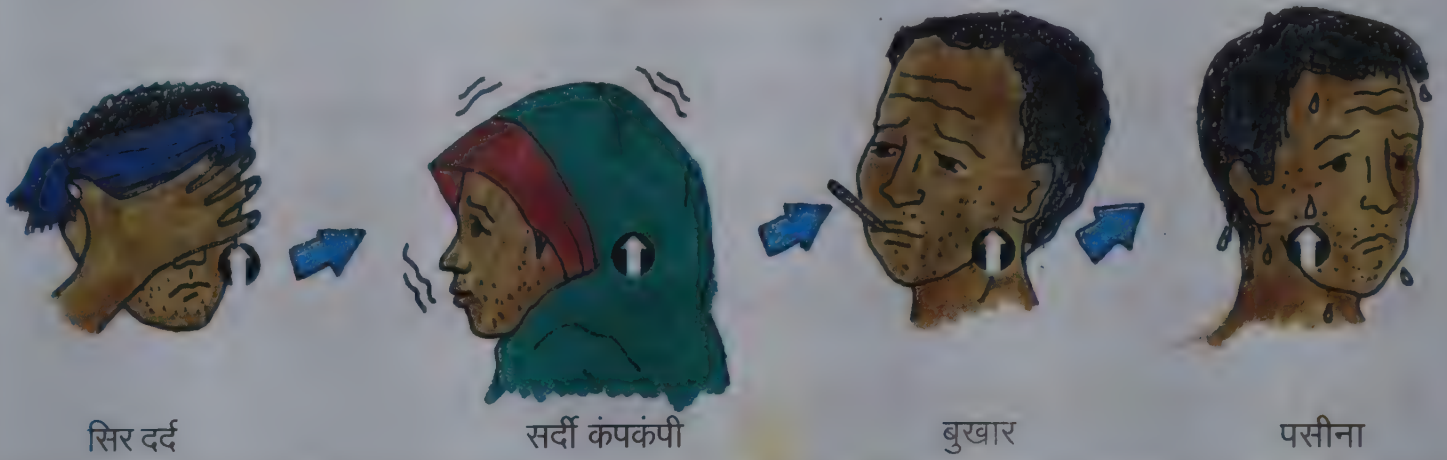
मलेरिया के खास लक्षण ये हैं :–

1. बुखार
2. कंपकपी
3. पसीना आना

बुखार देखना

तथापि जब कभी आपको कोई ऐसे बुखार वाला व्यक्ति मिले जिसमें दाने, अतिसार या खांसी जैसे अन्य चिन्ह और लक्षण न हों और बुखार ही हो तो समझ लीजिए कि वह मलेरिया का रोगी है।

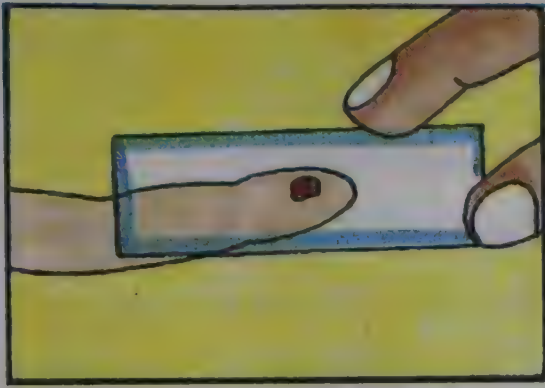
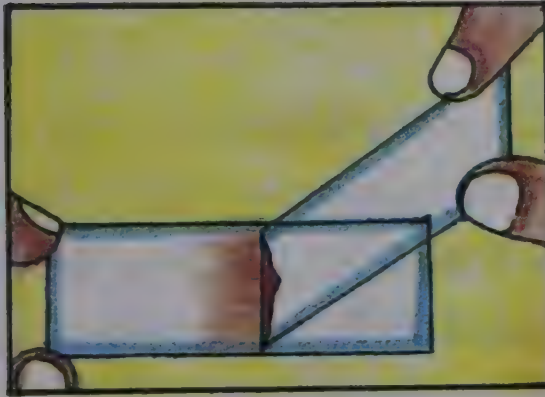
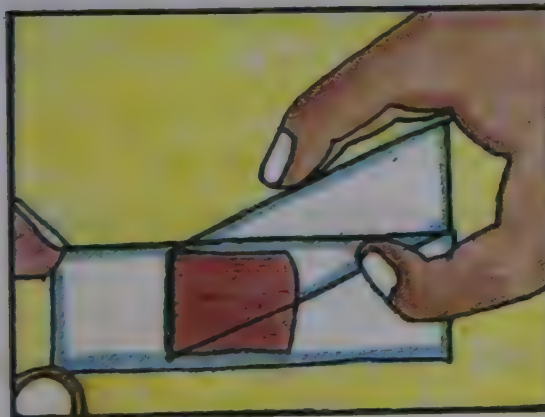
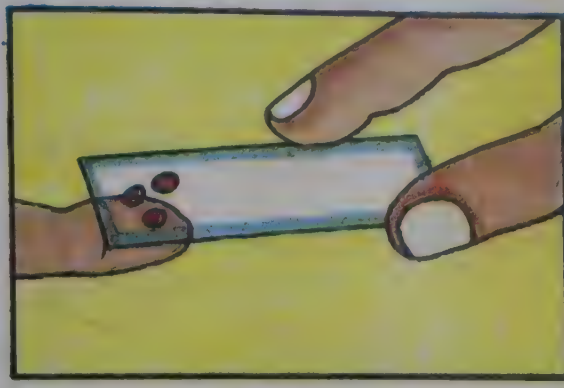
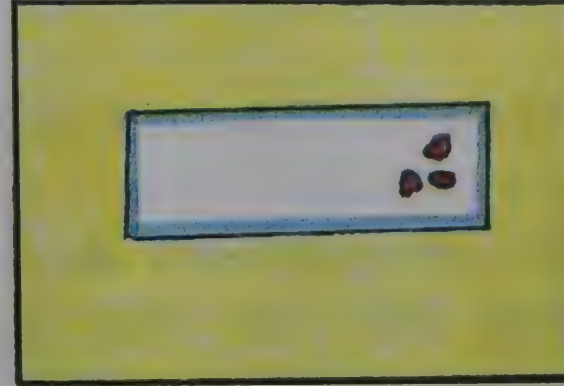
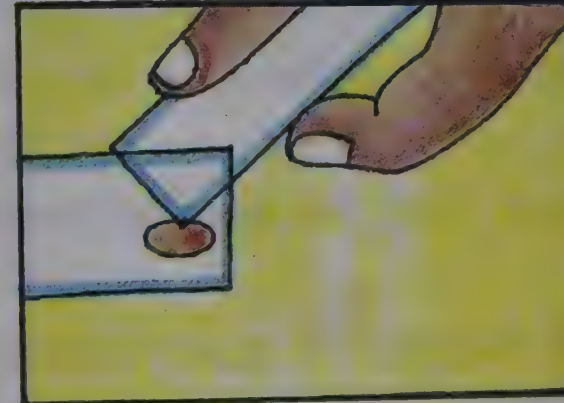
अगर आपके पास कोई थर्मामीटर न हो तो हाथ के पिछले हिस्से से उसके माथे और छाती का ताप देख लें ।

मलेरिया की अवस्थाएं

3. बुखार के सभी रोगियों की गाढ़ी और पतली रक्त–फिल्में बनाना

किसी व्यक्ति को मलेरिया है या नहीं इसकी पुष्टि करने के लिए खून की फिल्म लेना जरूरी है। (देखिए चित्र)। प्रौढ़ व्यक्ति के मामले में बायें हाथ की माध्यमा या अनामिका पर सुई चुभोयें और खून को ले लें। बच्चों के मामले में बायें पैर के अंगुठे से खून ले लें ।

निम्नलिखित कार्य करें :–

1. जिस अंगुली पर छेद करना हो उसे पकड़ें ।
2. अंगुली के पोर को स्प्रिट से साफ कर लें ।
3. अलग से रूई ले कर उसे पोंछ दें ।
4. पोर पर सुई से छेद कर लें ।
5. खून ठीक से बाहर आने दें ।
6. खून की पहली बूंद को छोड़ दें अथवा पतली फिल्म बना लें ।
7. इसके बाद जो खून की बूंदें हो उनको जांच के लिए ले लें ।

लम्बे समय से मलेरिया से पीड़ित बच्चा (धब्बे वाली जगह, बढ़ी हुई तिल्ली का आकार और स्थिति दर्शाती है।)

खून की पतली फिल्में

8. ताजे खून की एक बूंद स्लाइड के बीच में रखें ।

9. अब दूसरी स्लाइड के छोर से खून की उस बूंद को फैलने दें ।

10. खून फैलाने वाली स्लाइड को केन्द्र से स्लाइड के बायीं ओर तक जल्दी ले जायें ताकि उसके पीछे–पीछे खून की लकीर भी बन जाये।

11. फिल्म को सूखने दें। न उस पर फूंक मारें और न स्लाइड को हिलने दें ।

12. जब फिल्म सूख जाये तो स्लाइड पर आपको दी गई हिदायतों के अनुसार सिक्के वाली पेंसिल से पतली फिल्म पर दी गई संख्या लिख दें।

खून की गाढ़ी फिल्में

8. ताजे खून की दो–तीन बूंदों को स्लाइड के बायें हाथ वाले एक चौथाई भाग पर रखें। इस बात का ध्यान रखें कि जब स्लाइड को दूसरी ओर किया जाये तो खून की बूंदें स्लाइड के दाहिनी ओर होंगी ।

9. दूसरी स्लाइड के किनारे से उस खून को मिलायें और उसका एक सें. मी. व्यास का एक गोला सा बनायें।

10. फिल्म को सूखने दें । न तो उस पर फूंक मारें और न उसे हिलायें ।

स्लाइडों को प्रयोगशाला–जांच के लिए भेजना
खून के फिल्म लेने के बाद नीचे लिखे काम करें :

1. निर्धारित फार्म पर रोगी का विवरण भर कर उसमें उस स्लाइड को लपेट दें । (मलेरिया की जांच के लिए खून के नमूनों की रिपोर्ट)

2. इस प्रयोजन के लिए मिले पहले से ही टिकट लगे और पता लिखे लिफाफे में स्लाइड को रख दें।

3. शाम को काम खत्म करने के अंत में सभी स्लाइडों को डाक में डाल दें या फिर जांच के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता (पुरूष) इन्हें आप से ले लेगा।

4. बुखार के रोगियों का संभावित इलाज करना

रोगियों से उनके खून की फिल्में लेने के बाद उनका संभावित इलाज इस प्रकार करें :

आयु	क्लोरोक्वीन की मात्रा (150 मि.ग्रा.) आधार
0–1 वर्ष	75 मि. ग्रा. (1/2 गोली)
1–4 वर्ष	150 मि.ग्रा. (1 गोली)
5–8 वर्ष	300 मि. ग्रा. (2 गोलियां)
9–14 वर्ष	450 मि. ग्रा. (3 गोलियां)
15 वर्ष और अधिक	600 मि. ग्रा. (4 गोलियां)

जिन व्यक्तियों से खून की स्लाइडें ली गई हैं उनके नाम और पते स्वास्थ्य कार्यकर्ता (पुरूष) को बतलाना

स्वास्थ्य कार्यकर्ता (पुरूष) हफ्ते में एक बार आपके क्षेत्र में आयेगा । आपने अपनी अभ्यास पुस्तिका में जो सूचना भरी हुई हो उसे आप उसके आने पर उसे दे दें।

मलेरिया के रोगियों के निर्धारित इलाज में स्वास्थ्य सहायक (पुरूष) और स्वास्थ्य कार्यकर्ता (पुरूष) की मदद करना।

जांच में जिन व्यक्तियों के खून में मलेरिया के कीटाणु पाये जायेगें आपके गांव के ऐसे व्यक्तियों की सूचि स्वास्थ्य सहायक/स्वास्थ्य कार्यकर्ता आपको दे देगा। वह आपको बतलायेगा कि इनका निर्धारित इलाज कैसे करना है । वह आपके पास प्राइमेक्वीन की गोलियां (2.5 मि.ग्रा. आधार) भी रख छोडेगा। आपको चाहिए कि आप पाजिटिव पाये गयें हर रोगी के घर पर पांच दिन तक हर रोज जायें।

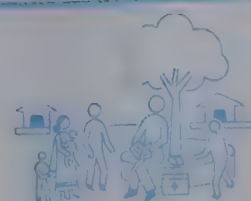
ऐसे व्यक्ति को दवाइयां इस प्रकार दें :

1–4 वर्ष	5 दिन तक 1 गोली रोज
5–8 वर्ष	5 दिन तक 2 गोलियां रोज
9–14 वर्ष	5 दिन तक 4 गोलियां रोज
15 वर्ष और अधिक	5 दिन तक 6 गोलियां रोज

विशेष सावधानियां

1. रोगी को क्लोरोक्वीन और प्राइमेक्वीन खाली पेट न लेने दें।
2. रोगी में ओंठ और अंगुलियों के नाखून नीले दिखाई दें या पेशाब धुऐं जैसा गुलाबी रंग हो तो उसे प्राइमेक्वीन की गोलियां न दें। स्वास्थ्य कार्यकर्ता को तुरंत ही इसकी सूचना दें ।
3. एक साल से कम उम्र के बच्चों और गर्भवती महिलाओं को प्राइमेक्वीन की गोलियां न दें ।

दवाई दिये गए व्यक्तियों का रिकार्ड रखना

अपनी अभ्यास पुस्तिका का एक भाग बुखार के रोगियों के अलग रिकार्ड के लिए रख छोडें। इसमें उन रोगियों का ब्यौरा रखा जायेगा जिनसे आपने खून की फिल्में ली हों और जिनका आपने संभावित तथा निर्धारित उपचार किया हो ।

5. छिड़काव कार्यो में स्वास्थ्य कार्यकर्ता (पुरूष) और छिड़काव दलों की मदद करना

जब आपके क्षेत्र में मलेरिया फैल जाये तो उस समय लोग अपने घरों में छिड़काव करने दें, यह बहुत जरूरी है । आपके काम इस प्रकार हैं :

1. नेताओं और दूसरे लोगों को छिड़काव के कार्यक्रम के बारे में सूचना देना ।
2. यह देखना कि सारा समाज इस कार्यक्रम को स्वीकार कर ले ।
3. छिड़काव न करने देने वालों को पहिचानना और उन्हें इस कार्यक्रम को स्वीकार करने के लिए राजी करना ।
4. समाज में ऐसे लोगों का पता लगाना जो छिड़काव कार्यो में मदद देने योग्य हैं और यह काम करने के इच्छुक भी हैं।
5. सुनिश्चित करना कि छिड़काव दलों को घरों के अन्दर यहां तक कि पूजा वाले कमरों, रसोई घरों तथा पशु–शालाओं में भी छिड़काव करने दिया जाये ।
6. हर घर के व्यक्तियों को यह हिदायत देना कि वे अपने घर को छिड़काव के लिए तैयार रखें:
   (क) सभी तस्वीरों और दीवार पर लगी अन्य चीजों को हटा लें ।
   (ख) सारे फर्नीचरों को चददरों से ढक दें ।
   (ग) भोजन की चीजों को अलमारी में रख दें और पशुओं के चारे को ठीक से ढक दें ।
   (घ) सभी पालतू पशुओं, मुर्गीयों और दूसरे प्राणियों को घर से बाहर कर दें।
7. छिड़काव के बाद यह सुनिश्चित करे कि :
   (क) फर्नीचर को ढकने वाली सभी चादरें धो ली जायें ।
   (ख) दीवारों को छिड़काव के बाद कम से कम दस से बारह हफ्तों तक झाड़ा, धोया या प्लास्टर न किया जाये।

8. स्वास्थ्य कार्यकर्ता (पुरूष) अथवा छिड़काव दल आपको जो हिदायतें दें उनका पालन करें।

6. मलेरिया कैसे फैलता है यह ग्रामवासियों को बतलाना आवश्यक है:–

मलेरिया पीड़ित व्यक्ति से स्वस्थ व्यक्तियों को एनाफिलिस जाति के मादा मच्छर द्वारा फैलाया जाता है । जब विशेष जाति की मादा एनाफिलिस मच्छर मलेरिया से पीड़ित रोगी पर खून चूसती है तब उसमें मौजूद मलेरिया परजीवी भी चूस लिये जाते हैं । जो कि मच्छर के पेट में अपना जीवन क्रम पूर्ण कर मच्छर की लार ग्रंथी में आ जाते हैं तथा जब मादा मच्छर खून चूसती है तो मलेरिया परजीवी लार के साथ स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में प्रविष्ट हो जाते हैं और उसे मलेरिया रोग से पीडित कर देते हैं । इसलिए इसके संक्रामक रोग माना जाता है ।

मच्छर द्वारा किसी व्यक्ति को काटकर उसका खून चूसने के बाद वह मच्छर सुस्त और भारी हो जाता है और कमरे की चारदीवारी पर या छत पर आराम करना चाहता है । वैसे भी दिन में मच्छर आराम करने हेतु इन स्थानों में छुपे रहते हैं जैसे कि कमरों के दरवाजों के पीछे कमरे के कोनों में, अंधेरे और नमी वाले स्थानों में तथा अलमारियों, पलंगों आदि स्थान पर नीचे छुपे रहते हैं। छिड़काव कार्य के समय कीट नाशक दवाइयों का प्रयोग ग्रामीण क्षेत्रों में किया जाता है वहां पर यदि मच्छर डी.डी.टी. या बी.एच. सी. कीटनाशक औषधि के संपर्क में आते हैं तो तुरंत या कुछ ही घंटों में मर जाते हैं । मलेरिया फैलाने वाले मच्छर साफ पानी मे पैदा होते हैं जैसे बरसात का पानी, कूलर आदि में भरे हुए पानी में । रूके हुए पानी में मादा मच्छर अंडे देती है जो कि मच्छर तैयार होने में साधारणतः 8 से 10 दिन की अवधि लगती है । यदि इकटठा पानी सात दिन में बदल दिया जाय तो मच्छर पैदा नहीं होगें । छोटी–मोटी नालियां आदि में जहां मच्छर पैदा होते हैं वहां जला हुआ तेल या मिटटी का तेल आदि डालें तो मच्छर पैदा नहीं होगें । इसके अलावा घर के आस पास के गडढों में मिटटी भर देना उपयुक्त है ।

क्या आपके क्षेत्र में फाइलेरिया के कोई रोगी हैं ? यदि हाँ, तो रोग को रोकने तथा उस पर नियंत्रण रखने के लिए क्या कार्यवाई की जा रही है ? इसके बारे में अपने सुपरवाइजर तथा नेताओं से बात करें ।

7. लोगों को यह समझाना कि मलेरिया कैसे रोका जाता है

एक स्वास्थ्य सहायक (गाइड) के रूप में तथा समाज के एक सदस्य के रूप में आपका एक प्रमुख दायित्व यह है कि आप दूसरे लोगों को यह बतलायें कि मलेरिया को कैसे रोका जा सकता है । जब भी अवसर मिले तो उनको निम्नलिखित बातें जारे देकर समझायें ।

1. मलेरिया किस प्रकार फैलता है ।
2. बुखार होने पर हर व्यक्ति को चाहिए कि वह इलाज के लिए तुरंत आपको मिले ।
3. बुखार वाले सभी व्यक्तियों को चाहिए कि वे खून की फिल्में लेने में आपके साथ सहयोग करें।
4. लोगों को चाहिए कि वे छिड़काव कार्यो में और छिड़काव के लिए घरों को तैयार रखने में सहयोग दें।
5. लोगों को चाहिए कि वे घरों के नजदीक पानी जमा न होने दें ।
6. लोगों को चाहिए कि वे खास कर शाम के समय अपने आप को ढक कर रखें और जहां–कहीं संभव हो गॉज स्क्रीन अथवा मच्छरदानीयों का उपयोग करके अपने आप को मच्छरों से बचायें ।

7. अन्डरग्राउंड/ओवरहैड टेंक को नियमित रूप से खाली कर सफाई करें।
8. तालाब में गप्पी मछलियों को पाले (जो मच्छरों के लार्वा आदि को खा जाती है इस तरह मच्छर पैदा होने से रोकती है)

मलेरिया के रक्तालेपों की रिपोर्ट

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रकृ..उपकेन्द्र..................................तारीख स्वा. कार्यकर्ता.. स्वास्थ्य कार्यकर्ता का नाम और पता ....

गॉव	मकान न.	परिवार के मुखिया का नाम	रोगी का नाम	आयु	लिंग	रक्तालेप की क.स.	इलाज दी गई गोलियों की संख्या (4 एमीनो)	आलेप लेने की तारीख	परिणाम कैफियत एफ वी एम मिलाजुला
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 11 12 13 14

टिप्पणी : यह फार्म तीन प्रतियों में रखा जाना चाहिए और दो प्रतियां प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के सूक्ष्म–दर्शक विज्ञानी के पास भेज दी जानी चाहिए जो एक प्रति अपने पास रखेगा और दूसरी स्वाथ्य सहायक (पुरूष) के पास उसे पूरा करने के बाद भेज देगा ।

सूक्ष्म–दर्शक विज्ञानी द्वारा जॉच की तारीख..................................

स्वास्थ्य कार्यकर्ता के हस्ताक्षर.............................. सूक्ष्म–दर्शक विज्ञानी के हस्ताक्षर...........................

राष्ट्रीय मलेरिया उन्मूलन कार्यक्रम

राष्ट्रीय मलेरिया उन्मूलन कार्यक्रम राज्य में वर्ष 1958 से प्रारंभ किया गया है। एक्टिव सर्वेलेंस के अंतर्गत बहुउददेश्यीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता पुरूष एवं महिला जो कि उप स्वास्थ्य केन्द्र स्तर पर पदस्थ रहते हैं, को उनके अधीन गांव में जाकर बुखार से पीड़ित व्यक्ति की रक्त पटिटयां बनाना तथा रक्त पट्टी बनाने के बाद उनको 4 क्लोरोक्वीन की गोलियां तुरंत खिला दी जाती हैं ताकि मलेरिया का फैलाव रोका जा सके। जिन मरीजों की रक्त पट्टियों में मलेरिया के कीटाणु पायं जाते हैं, उनका 7 दिन से 15 दिन के अंदर रेडिकल ट्रीटमेंट स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा प्रदान किया जाता है।

मलेरिया के फैलने का मौसम मई से सितम्बर/अक्टूबर तक माना जाता है । इस दौरान मलेरिया का सबसे ज्यादा फैलाव होता है।

ऐसे क्षेत्र जो सुदूर ग्रामीण अंचलों में हैं तथा बरसात में मुख्य धारा से अलग हो जाते हैं, में औषधि वितरण केन्द्र खोले जाते हैं जिसमें बरसात के पहले ही मलेरिया में काम आने वाली औषधियां काफी मात्रा में उपलब्ध करा दी जाती हैं तथा उनके सेवन की विधि से गांव वालो को अवगत करा दिया जाता है।

अपेक्षाऐं

1. घरों के आस–पास पानी इकटठा न होने दें । इसमें मच्छर पैदा होते हैं ।
2. पानी की निकासी की व्यवस्था करें तथा गड्डों में मिटटी का तेल या जला हुआ तेल डालें।
3. प्रत्येक बुखार से पीड़ित व्यक्ति के रक्त की जांच हेतु रक्त पट्टिका बनायें ।
4. मच्छरों के काटने से बचाव के लिए लोगों को शिक्षित करें, मच्छरदानी का उपयोग की सलाह दें।
5. मलेरिया रोगी का नियमित फालोअप करें ।

मस्तिष्क शोध (एन्सेफेलाइटिस)

मस्तिष्क शोध बुखार के साथ बेहोश हो जाना एक गम्भीर रोग हैं। यह एक वायरस के कारण होता है जो पक्षियों और छोटे जानवरों से आदमी तक "क्यूलेक्स" मच्छर के काटने से फेलती हैं।

इस रोग का आक्रमण अचानक निम्नलिखित लक्षणों के साथ होता हैं :–

– अचानक तेज बुखार

– सिरदर्द

– गर्दन में अकड़न

– उनींदापन

– रोगी का बड़बड़ाना (रोगी को मालूम नही होता की वह क्या कर रहा हैं)।

– मांसपेशियों में अकड़न तथा उसका थरथराना ।

– रोगी बेहोश हो जाता हैं ।

ऐसे आधे से अधिक रोगी की मौत हो सकती हैं ।

यदि आपके क्षेत्र में किसी व्यक्ति को बुखार के साथ बेहोशी है तो :–

– रोगी को तत्काल अस्पताल या प्राथमिक स्वास्थ्य–केन्द्र भेज दें ।

– रोगी के बारे में प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के चिकित्सा अधिकारी को तुरन्त सूचना दें। यदि इस प्रकार के रोगियों की संख्या बढ़ जाती हैं तो यह मस्तिष्क शोध की महामारी की संभावना हो सकती हैं।

लोगो को निम्नलिखित सलाह दें

- छिड़काव टोली को दवा छिड़कने में सहयोग दें ।
- पानी खड़ा होने वाले सभी गड्ढों को मिटटी से भर दें या उनमें मिट्टी का तेल छिड़क दें और मच्छर पैदा न होने दें ।
- अपने आपको मच्छरों से काटने से बचायें ।

फाइलेरिया

(हाथीपॉव)

यह एक प्रकार के कृमियों द्वारा पैदा की जाने वाली ऐसी छूत है जो शरीर की लसीका संबंधी प्रणाली पर प्रभाव डालती है । यह रोग एक विशेष प्रकार के मच्छर द्वारा फैलाया जाता है। मच्छर रोगी व्यक्ति का खून चूसते समय इन कृमियों को भी चूस लेता है और उसके बाद वह मच्छर जिस व्यक्ति को काटता है उसमें उन्ही कृमियों से छोड़ देता है ।

लक्षण :

1. बुखार, कंपकपी व सर्दी ।
2. चमड़ी पर उभरे हुए पीडादायक चकत्ते – विशेष रूप से बाहों और टांगों पर ।
3. शरीर के नीचे वाले हिस्सों में सूजन।
4. लसीका गाठें बड़ी हो जाती हैं – लसीका शिराऐं सूजन के साथ ही टेड़ी–मेड़ी हो जाती हैं और उनमें दर्द होता है ।
5. प्रभावित अंग स्थाई रूप से बढ़ जाते हैं, जैसे कि टांगें, अण्डकोष और शिश्न (जनेन्द्रीय) आदि।

उपचार

1. डायइथाईल कार्बामेजीन ही एक मात्र दवा है जो फाइलेरिया के उपचार के लिए उपयुक्त है।
2. मच्छरों का नाश आवश्यक है ।

लोगों को निम्नलिखित सलाह दें :

- जिन क्षेत्रें में फाइलेरिया के रोगी पाए जाना एक आम बात है उन क्षेत्रों में रात को रोगियों के रक्त के लेप लेंना चाहिए।
- यदि लेप में फाइलेरिया पाया जाता है तो रोगी को इसका पूरा इलाज करवाना चाहिए । रोग का शुरू में ही पता लगा लेने तथा उपचार करने से इसके स्थायी दोष फीलपांव को रोका जा सकता है ।
- मच्छरदानी और मच्छर भगानेवाली चीजों का इस्तेमाल करके मच्छर के काटने से अपना बचाव करें ।
- मच्छरों को पलने से रोकने तथा मच्छरों को कम करने के लिए वे सभी उपाय करें जो मलेरिया के मामले में बताये गए हैं ।

अध्याय
१९

छोटी मोटी बीमारियों का इलाज

उद्देश्य

आपके क्षेत्र में जब कभी कोई बीमार होगा तो वह सबसे पहले इलाज के लिए आमतौर पर आपके ही पास आयेगा क्योंकि आप उसी क्षेत्र में रह रहे हैं। इसलिए जरूरी है कि आपको छोटी–मोटी बीमारियों का इलाज करने की जानकारी हो तथा मरीज को कब प्राथ. स्वा. केन्द्र / चिकित्सक को रिफर करें जानकारी भी आवश्यक है।

दी हुई हिदायतों के अनुसार रोगियों को समय रहते आगे भेजने के बारे में आपको सतर्क रहना चाहिए। जब कभी आपको इलाज के बारे में शक हो तो आप स्वास्थ्य कार्यकर्ता (पुरूष/महिला) से राय–मशविरा कर लें या उस रोगी को उपकेन्द्र/प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में भेज दें । शिशुओं और छोटे बच्चे के मामले में उनके मॉ–बाप को यह सलाह दें कि वे बच्चे की हालत बिगडने पर या 12 घंटों के भीतर उसमें कोई सुधार न होने पर उस बच्चे को उपकेन्द्र अथवा प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में ले जायें ।

आपकी किट में जो–जो चीजें होनी चाहिए उनकी सूचि दे दी गई है। औषधियों के उपयोग और सेवन कराने की एक गाइड दी गई है। इसमें विभिन्न आयु वर्गो कें लिए मात्राऐं बतलाई गई हैं।

निम्नलिखित हालात में साधारण इलाज करें और अपनी क्षमता से बाहर के रोगियों को उपकेन्द्र अथवा प्राथमिक स्वास्थ्य केंन्द्र में भेज दें ।

बीमारी	नीचे लिखे काम करें	प्राथमिक स्वास्थ्य केंन्द्र में भेज दें
फोड़ा (एल्सेस)	1. नीम की पत्तियां उबाल कर उसके गर्म पानी में कपडे का टुकड़ा भिगो दें और उसे निचोड़ कर उसके उपर रखें। 2. उस अंग को आराम से रखें। 3.पैरासिटामोल की गोलियां दें।	1. यदि फोडे से बाहर के क्षेत्र में लाली हो और सूजन बाहर बढ़ रही हो । 2. यदि कई फोड़े हों । 3. यदि वह बडा आकार ले रहा हो 4. यदि पांच दिन इलाज के बाद कोई राहत न मिले ।
कब्ज	1. मेग्नेशियम हाइड्रो आक्साइड की गोलियां दें। 2. रोगी को काफी गर्म पानी और फल तथा हरी सब्जियां खाने की सलाह दें ।	1. यदि पेट में तेज दर्द हो और उल्टियां आ रही हों ।
आक्षेप	1. कपड़े ढीले कर दें और काफी ताजी हवा आने दें। 2. बच्चे को ओढ़ना दें और चोट से बचायें। 3. सिर को शरीर से कुछ नीचे की ओर रखें और चेहरा एक तरफ कर दें। 4.यदि बुखार हो तो ठंडे गीले तौलिए से पोंछते रहें ।	1. हमेशा प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में भेज दें ।
खांसी और सर्दी	1.नथूनों में तथा गले, छाती और पीठ पर मैन्थेल और यूकोलिप्ट तेल मलें । 2. भाप में सांस लिवायें ।	1. यदि खांसी दो हफ्ते से अधिक समय से हो । 2. यदि खांसी के साथ–साथ थूक में खून आ रहा हो । या वजन घट रहा हो ।

	3. पैरासिटामोल की गोलियां दें । 4. थोडी सी मिर्च और चुटकी भर हल्दी गर्म दूध और शहद पिलायें । 5. यदि गला खराब हो तो रोगी से बार–बार नमक और गर्म पानी से गरारे करने को कहें ।	3. यदि खांसी के साथ–साथ सांस लेने में कठिनाई हो या छाती में दर्द हो ।
कान दर्द	1. कान में सल्फा–सिटामाइट ईयर ड्राप्स डालें । 2. पैरासिटामोल की गोलियां दें । 	1. यदि उनींदापन हो अथवा सुनने में गड़बड़ी हो । 2. यदि साथ में बुखार हो । 3. यदि कान में कोई बाहरी चीज हो । 4. यदि 24 घंटे में कोई राहत न मिले
बुखार (बगल में) 36 डिग्री से.ग्रे. से ऊपर	1. खून का नमूना ले लें। 2.क्लोरोक्वीन की गोलियाँ दें । 3. पैरासिटामोल की गोलियाँ दें । 4. पीने को काफी तरल चीजें दें । 5. ठंडे या गुनगुने पानी से शरीर को स्पंज करें । विशेषकर बगलों और उरुमूलों में। माथे पर ठंडे पानी की पटटी रखें।	1. अगर गर्दन में अकडन, उल्टियां, मरोड, बेहोशी जैसे दूसरे लक्षण हों। 2. यदि 24 घंटे में इलाज का कोई असर न हो ।
सिर–दर्द	1. पैरासिटामोल की गोलियां दें । 2. सिर पर बाम मलें और माथे पर कोई कपड़ा बांध दें ।	1. यदि साथ में गर्दन में अकड़न हो, उनींदापन हो, उल्टियां, पॉव में सूजन या आंखों में धुंधलापन हो । 2. यदि वह गर्भवती महिला हो ।

	3.सिर–दर्द के साथ दूसरे लक्षणों जैसे आंख में दर्द, कान में दर्द, दांत दर्द, खांसी या सर्दी का इलाज करें ।	3. यदि सिर दर्द 24 घंटे के बाद भी बना रहे या बार–बार होता रहे ।
बदहजमी	1.(क) मैग्नेशियम हाइड्रोक्साइड की गोलियां दें या (ख) गर्म पानी के साथ लशुनादि नहीं दें । 2. उबालकर ठंडा किया हुआ सादा पानी बार–बार दें । 3. रोगी को यह सलाह दें कि वह तब तक कुछ न खाए जब तक उसे भूख नहीं लगती ।	1. यदि साथ में छाती में दर्द हो ।
जोड़ों में दर्द और पीठ में दर्द	1. यथासंभव उस जोड़ को आराम दें। 2. गर्म पानी के साथ महायोगराज गुग्गल दें । 3. गर्म पानी की बोतल या गर्म बालू या गर्म पानी और नमक में कपड़ा भिगोकर और उसे निचोड़कर उस जोड पर लपेट कर जोड़ को गर्मी पहुंचायें। उसे गर्म कपड़े या पटटी से ढक दें । 4.पीठ पर तेल गर्म करके मलें और कपडे से ढक दें	1. यदि बच्चे में बुखार के साथ–साथ अनेक जोड़ों में दर्द हो । 2. यदि जोड़ गर्म, सूजा हुआ और नर्म हो। 3. यदि विरूप होने के साथ–साथ पीठ में दर्द हो । 4. यदि 7 दिन इलाज करने के बाद कोई सुधार न हो या दर्द बढ़ता जाये

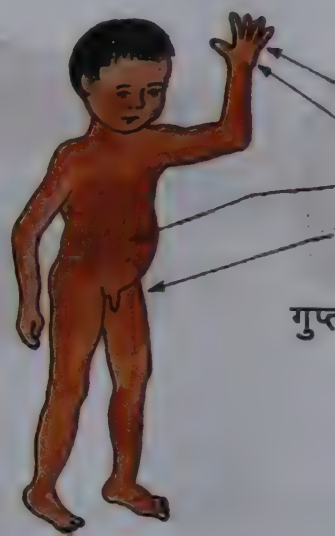
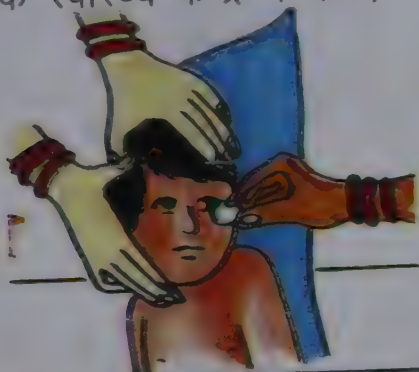
- यदि दर्द वजन उठाने या झटका लगने के कारण अचानक हुआ हैं और झुकने पर चाकू की मार जैसा दर्द होता हैं या दर्द टॉगों तक जा रहा हैं या पांव सुन्न या कमजोर हो गया हैं तो यह गम्भीर स्थिति हैं । पीठ की ओर से आने वाली नस पीठ की हडिडयों के बीच में दबकर अकड जाय तों

यह होता हैं इसके लिए कुछ दिन तक पीठ के बल एकदम सीधा लेटना लाभदायक होता है । पीठ और घुटनों के नीचे कोई ऊंची चीज (बिस्तर, तकिया आदि) रखने से लाभ होता है ।

- एस्प्रीन लें और गर्म पानी का सेंक करें। यदि कुछ दिनों में दर्द से राहत न मिले तो डाक्टरी सहायता लें।
- गर्भावस्था आदि में होने वाले आम कमर–दर्द से बचने या उसे कम करने के लिए ये करें:–

- किसी बच्चें को पीठ के बीच में दर्द हो तो यह रीढ़ की हडडी का तपेदिक हो सकता है (विशेष रूप से जब रीढ़ की हडडी पर कूबड़ या पिंड राशि बनी हुई हों)।

पेट में दर्द	1.(क) मैग्नेशियम हाइड्रोक्साइड गोलियां दें या (ख) दो दिन 2–2 घंटे के बाद बारी–बारी से कोलोइम 6 और मैग फास 6 दें । 2. दूध तथा बिना मसालों वाला नर्म भोजन खाने की सलाह दें। 3. दो चम्मच अदरक कर रस या एक चम्मच लहसुन का पानी दें ।	1. यदि साथ में (क) बुखार और उल्टियां हो या (ख) उल्टियां और कब्ज हो या (स) पेशाब में दिक्कत हो। 2. ज्यादा दर्द हो। 3. सदमे के चिन्ह हों। 4. यदि दो दिन के इलाज से कोई राहत न मिले ।

दाद	1. साबुन और पानी से नहाने को कहें और पपड़ी वाले स्थानों को ब्रश से खुरचने को कहें। 2. बेंजोयिक सेलिसिलिक मलहम लगायें। 3. साफ कपडे पहनने को कहें।	1. यदि इलाज से सुधार न हो।
खाज **खुजली**	1.साबुन और पानी से नहाने को कहें। दरारों को खुला करने के लिए ब्रश का इस्तेमाल करवायें। 2. जब त्वचा गीली हो उस समय सिर और गर्दन को छोड़कर सारे शरीर पर बेन्जील बेन्जोएट लोशन लगायें । 3. शरीर करे थोड़ा–थोड़ा सूखने दें। 4. फिर बेन्जील बेन्जोएट लगायें। इसे 24 घंटे तक रखें। 5. साबुन और पानी से नहाने को कहें। 6. साफ कपड़े पहनने को कहें। 7. तीन दिन तक यह इलाज करते रहें। 8. खारिश वाले परिवार के सभी सदस्यों का इलाज करें ।	1. यदि इलाज का कोई असर न हो। प्रायः चेहरे पर गुमटे नहीं होते छोटे बच्चों के शिश्न और अण्डकोष पर छोटे–छोटे खारिश वाले घाव हो जायें तो आमतौर पर यह खुजली ही होती है।

आंखें आना	1. आंखों को साफ पानी और रूई के फाहों से धुलायें 2.(क) सल्फा सिटामाइड नेत्र बूंदें डालें या टेरा माइसिन नेत्र मलहम लगायें। 3. आंख को पैड और पटटी से ढक लें टिप्पणीः यदि व्यक्ति को आंख की ओर कोई शिकायत हो जैसे नजर का धुंधला पड़ना या आंख में निरन्तर जलन तो उसे जांच के लिए प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में भेजें।	1. यदि आंख में दर्द हो। 2. यदि 24 घंटे में कोई सुधार न हो।
दांत दर्द	1. पैरासिटामोल की गोलियां दें। 2. रोगी को नमक और गुनगुने पानी से गरारे करने को कहें। 3. रोगी को कहें कि वह उस दांत से लौंग चबायें। 4. यदि बुखार, मसूड़ों में सूजन और दर्द हो तो हर दो घंटे बाद बारी–बारी से बेलाडोना 30 और मर्कस्मेल 30 लगायें।	1. दंत परिचर्या के लिए भेजें।
अल्सर	1. अल्सर को उबले हुए पानी और रूई से साफ करें ।	1. यदि बुखार हो ।

2. गर्म पानी में कपड़ा भिगो और निचोड़ कर उसे अल्सर से ऊपर रखें । 3. एण्टीसेप्टिक मलहम लगायें । 4. साफ पटटी बांधें और उसे अपने स्थान पर रखने के लिए चिपकाने वाले प्लास्टर का प्रयोग करें ।	2. यदि रोगी को यह अल्सर एक हफ्ते से अधिक समय सक हो । 3. यदि रोगी को अनेक अल्सर हों। 4. यदि अल्सर जननांगों पर हो और उससे पीप निकल रहा हो या न निकल रहा हो । 5. यदि दो दिन इलाज के बाद कोई सुधार न हो ।
उल्टियां 1. पीने के रूप में सेवन किये जाने वाले पुनर्जलीकरण घोल को देना शुरू कर दें । 2. काफी मात्रा में तरल पदार्थ खास कर गन्ने का रस और मीठे फलों का रस दें।	1. यदि साथ में पतले दस्त भी हों। 2. यदि त्वचा और आंखें पीली दिखाई दें।
3. मक्खन निकला दूध, सूखे बिस्कुट, चावल और अन्य नर्म भोजन दें। तली हुई चीजें न दें। 4. मैग्नेशियम हाइड्रोक्साइड गोलियां दें।	3. यदि रोगी में पानी की कमी हो गई हो। 4. यदि पेट में तेज दर्द हो रहा हो। 5. यदि उल्टी में खून हो।
कीड़े 1. पॉच दिन तक हर दो घंटे बाद सायाना 30 दें । 2. मॉ को व्यक्तिगत सफाई रखने की सलाह दें।	1. यदि बच्चे की उल्टियों में कीड़े हों। 2. यदि पेट में तेज दर्द हों।

हर रोगी का जो इलाज किया जाये उसका रिकार्ड रखें

जैसा कि सुझाया गया है, जिन रोगियों का आप इलाज करें उनका रिकार्ड अपने पास रखें ।

16 वां सप्ताह

- खतरनाक बीमारियों के इलाज के लिये अस्पताल भेजना
- दवाओं के सम्बन्ध में जानकारी, सावधानियां

17 वां + 18 वां सप्ताह

- दुर्घटनाओं में प्राथमिक चिकित्सा

19 वां सप्ताह

- समूह कार्य कौशल, संचार कौशल
- चार पंजीयन-महत्व व प्रक्रिया
- कार्यो का लेखा जोखा

अध्याय
२०

खतरनाक बीमारियों के लक्षण

उद्देश्य

साधारण छोटी मोटी बीमारियों का इलाज आपको पिछले अध्याय में बताए अनुसार करना है। लेकिन गंभीर/खतरनाक बीमारी के लक्षणों को जानना आवश्यक है ताकि उन्हें आप सही समय पर स्वास्थ्य केन्द्र/चिकित्सक के पास रेफर कर सकें और मरीज के बहुमूल्य जीवन को बचा सकें। इसके लिए आप पंचायत से मदद ले सकते हैं।

जिस व्यक्ति में निम्नलिखित एक या एक से अधिक लक्षण दिखाई दें, वह निश्चित रूप में इतना ज्यादा बीमार है कि उसका घरेलु ढंग से इलाज करने की बजाये किसी डाक्टर द्वारा इलाज किया जाना चाहिए। वरना उसका जीवन किसी खतरे में हो सकता है । ऐसे में जितनी जल्दी हो सके, डाक्टरी सहायता लें।

1. शरीर के किसी भी भाग से बहुत ज्यादा खून बहना ।
2. खांसी के साथ खून आना ।
3. होठों और नाखूनो पर नीलापन छा जाना। (यदि यह नया हो)
4. सांस लेने में अत्यन्त कठिनाई। आराम करने पर भी कोई लाभ न हो ।
5. जिस व्यक्ति को जगाया न जा सके । (बेहोशी)
6. व्यक्ति जब इतना कमजोर हो कि उठते ही बेहोशयहोकर गिर पड़े ।
7. जब किसी व्यक्ति को एक या एक से ज्यादा दिन पेशाब न आये ।
8. जब व्यक्ति एक या एक से ज्यादा दिन तक तरल पदार्थ का सेवन न कर सके ।

9. तेज उल्टियॉ या दस्त जो एक या एक से ज्यादा दिन तक रहें । शिशुओं में यही लक्षण कुछ घण्टों तक रहें तो भी उतने ही खतरनाक हो सकते हैं ।

10. तारकोल जैसी काली टट्टी आना। उल्टी में मल या खून आना ।

11. ऐसे व्यक्ति को उल्टियों के साथ पेट में लगातार तेज दर्द जिसे दस्त न लगे हों। या जिसे टटटी न आ रही हो।

12. कोई भी ऐसी तेज और लगातार दर्द जो तीन दिन से ज्यादा रहे

13. कडी गर्दन और धनुषाकार कमर। जबड़ा कड़ा हो तब भी, न हो तब भी।

14. एक से ज्यादा दौरे (कनवल्शंस)।

    (बुखार या अति गम्भीर बीमारी के दौरान)

15. तेज बुखार (39 डिग्री सेन्टीग्रेड के ऊपर) जो उतरे नहीं या 4–5 दिन तक रहे।

16. लम्बी अवधि तक धीरे–धीरे वजन घटते रहना।

17. पेशाब में खून।

18. ऐसा घाव जो बढ़ता रहे और इलाज के बाद भी न ठीक हो।

19. शरीर के किसी भी हिस्से में कोई ऐसी गिल्टी जो लगातार बड़ी होती जा रही हो।

20. गर्भ अवस्था और प्रसव सम्बन्धी समस्याऐं।

    - गर्भ अवस्था के दौरान रक्त स्राव।
    - मुंह का सूजना और आखिरी महीनों में नजर कमजोर होना।
    - पानी शुरू होने और पीड़ायशुरू होने के बाद भी काफी समय तक बच्चा न होना।
    - तेज रक्त स्राव (खून बहना)।

आंत (आहार–नली) की आपात स्थितियाँ

(एक्यूट एब्डोमन)

अवरुद्ध आंत के लक्षण :

पेट में लगातार तेज दर्द ।

इस बच्चे का पेट सूजा हुआ और कड़ा है और उसमें बहुत दर्द है । जब आप पेट को छूते हैं तो दर्द ज्यादा होता है। वह अपनी टॉगों को उपर उठा–उठाकर अपने पेट को बचाने की कोशिश करता है । उसका पेट प्रायः शान्त होता है । यदि आप उसके पेट पर अपना कान रखें तो आपको सामान्य गुड़गुड़ की आवाज सुनाई नहीं देगी ।

उसे प्रायः कब्ज होती है (या तो टट्टी आती ही नहीं और अगर आती भी है तो थोड़ी सी)। अगर दस्त लगे हों, तो भी थोड़ी–थोड़ी मात्रा में मल निकलता है। कई बार तो मल की जगह केवल थोड़ी से खूनी ऑव ही निकलती है।

एकाएक तेज गति से उल्टियां लगना। उल्टी एक मीटर दूर तक जा सकती है । उसका रंग हरा हो सकता है, उसमें से मल जैसी दुर्गन्ध आ सकती है । और मल की तरह दिखाई दे सकती है।

ऐसे व्यक्ति को तुरन्त अस्पताल पहुंचायें। उसका जीवन खतरे में। शायद उसका आपरेशन करना पड़े।

पेट का अल्सर, अम्ल शूल और अम्लीय अपच

अम्लीय अपच और 'अम्लशूल' रोग प्रायः काफी अधिक मात्रा में भारी और तेल–घी वाले चिकने आहार खाने या अधिक शराब पीने से होते हैं। इससे पेट में अम्ल पैदा होता है और इसके कारण छाती या पेट में बैचेनी या 'जलन' अनुभव होती है। कुछ लोग इस 'अम्लशूल को अपच की बजाय हृदयरोग समझते हैं ।

यदि अम्लीय अपच बार–बार हो जाये या काफी समय तक रहे तो यह पेट के अल्सर की पूर्व–सूचना समझनी चाहिए ।

अल्सर अधिक अम्ल द्वारा पैदा किया हुआ पेट या छोटी आंत का घाव है । इसकी पहचान लगातार और धीमी (कभी–कभी तेज) पीड़ा से की जा सकती है जो पेट के ऊपरी हिस्से में होती है। जब व्यक्ति भोजन खाता है या दूध पीता है तो यह दर्द प्रायः कम हो जाता है। यदि व्यक्ति किसी वक्त का खाना न खाये या शराब पी ले अथवा मसालेदार और चिकने–चुपड़े आहार खा ले तो तीखी पीडा होती है। खाने के 2–3 घंटे बाद और रात के समय पीड़ा प्रायः तेज होती है ।

यदि अल्सर ने गंभीर रूप धारण कर लिया है तो इसके कारण उल्टी भी हो सकती है। कभी–कभी तो (उल्टी) में खून भी आ सकता है। अल्सर के कारण टटटी में खून आये या वह तारकोल जैसी काली हो सकती है।

बचाव के उपचार

ऐसा भोजन खायें जिससे अल्सर ठीक होता है न कि ऐसा जिससे वह बढ़ता है।

इनसे अल्सर ठीक होता है :

उबला हुआ दूध
पनीर
मलाई
जई
केला

इनसे कोई हानि नहीं होती :

सभी प्रकार की उबली हुई सब्जियां
उबले हुए आलू
उबले या पानी में पकाये अंडे
पके केले

इनसे अल्सर और भी बिगड़ता है :

मद्यपान (शराब)
कॉफी, चाय
सिगरेट
मिर्च–मसाले
चिकने पदार्थ

अल्सर या अम्ल–अपच के लिए दूध सबसे बढ़िया दवा है। यदि अल्सर गंभीर रूप धारण कर ले तो कुछ दिन तक हर एक घंटे के बाद केवल दूध पियें और पहले स्तम्भ (कालम) में लिखी चीजें ही खायें (जो अल्सर को ठीक करती हैं। कुछ दिनों के बाद जब पीड़ा कम होने लगे तो बीच वाले स्तम्भ में लिखी चीजें खानी शुरू कर दें (जिससे कोई हानि नहीं)।

जहर फैलना (विषाक्तता)

कई बच्चे जहरीली चीजें निगल जाने के कारण मर जाते हैं। अपने बच्चों को इस प्रकार की दुर्घटनाओं से बचाने के लिए निम्नलिखित तरीके अपनायें :

सभी जहरीली चीजें बच्चों की पहुंच से दूर रखें ।

मिटटी का तेल, गैसालाइन आदि जहरीली चीजों को भूल कर भी सोड़े या शर्बत की बोतलों में न रखें। क्योंकि बच्चे उन बोतलों को पीना चाहेंगे ।

इन जहरीली चीजों का ध्यान रखें :

- चूहेमार दवाई
- डी.डी.टी. लिनडेन, शीप डिग और दूसरी कीटनाशक दवाइयां

- दवाऐं (जब किसी भी दवा की काफी मात्रा खा ली जाय। लोहतत्व की गोलियों के बारे में विशेष रूप से सावधान रहें)
- टिंचर आयोडीन
- ब्लीच और डिटर्जेन्ट
- सिगरेट
- रबिंग या वुड अल्कोहल
- जहरीले पत्ते, बीज या बेरी
- रंग–रोगन (पेन्ट)
- माचिस की तीलियां (मसाले वाला हिस्सा जहरीला होता है
- मिटटी का तेल, गैसोलाइन, पैट्रोल
- क्षार वाला जल (लाईम)

उपचार :

यदि आपको शक हो कि किसी को जहर चढ़ गया है तो उसी समय जैसा नीचे लिखा हुआ है, वैसा करें तथा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र तुरन्त ले जायें :

जब व्यक्ति होश में हो :

उसे उल्टी करवाने की कोशिश करें। उसके गले में उंगली डालें या उसके गले के अन्दर चम्मच से दबायें या उसे काफी मात्रा में नमक मिला गर्म पानी पिलायें ।

गोह

भारत में गोह की लगभग 6 किस्में पाई जाती हैं। ये 2 से 3 फुट लम्बी होती हैं । इनके पंजे बहुत मजबूत होते हैं और इनमें पकड़ने की ताकत बहुत तेज होती है । इनकी जीभ सॉप की तरह आगे से कटी होती है ।

गोह जहरीली नहीं होती

बहुत से लोग सोचते हैं कि गोह के सांस में भी जहर भरा होता है । विशेष रूप से गोह की एक किस्म 'विष कोपरा' के बारे में तो लोगों की बिल्कुल यही राय है :

चिकित्सा :

इनके काटने पर प्रतिदंश विष की जरूरत नहीं होती। जिस व्यक्ति को गोह ने काटा हो उसे समझाये और हौसला दें। व्यक्ति प्रायः अपने अन्दर के डर से ही बीमार पड़ जाता है ।

बिच्छू दंश

बिच्छू की कुछ किस्में आम बिच्छुओं से कहीं ज्यादा जहरीली होती हैं। पांच साल से कम आयु के बच्चों को बिच्छू यदि सिर या शरीर के मुख्य अंग पर काट ले तो वह खतरनाक हो सकता है।

वयस्कों को बिच्छू पहली बार काटे तो वह प्रायः खतरनाक नहीं होता। यदि बिच्छू दूसरी बार काटे तो व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है यदि जल्दी ही इलाज न किया गया। बिच्छू के पहली बार काटने पर शरीर बिच्छूदंश के प्रति एलर्जिक बन जाता है। इसलिए बिच्छू के काटे जाने पर यह जानना जरूरी होता है कि उसे व्यक्ति को इससे पहले भी बिच्छू ने कभी डंक मारा है या नहीं। व्यक्ति में प्रायः प्रघात के लक्षण उभर आते हैं या उसके हृदय की गति रूक जाती है और उसे खांसी में खून आने लगता है।

बिच्छू के काटने पर क्या करें :

यदि एक व्यस्क व्यक्ति को बिच्छू ने पहली बार डंक मारा हो तो निम्नलिखित करें:

- व्यक्ति को पैरासिटामाल दें और यदि बर्फ मिल जाये तो उसे उस दंश के स्थान पर बांध दें।
- एविल की गोलियां भी ली जा सकती है ।
- यदि बिच्छू ने एक व्यस्क व्यक्ति को दूसरी बार डंक मारा है या डंक लगने वाले बच्चे की आयु 5 वर्ष से है तो तुरंत डाक्टरी सहायता लें ।

मधुमेह

मधुमेह से पीड़ित रोगी के खून में शककर (शर्करा) की मात्रा काफी ज्यादा होती है ।

मधुमेह के लक्षण ये हैं :

- लगातार प्यास
- बार–बार काफी ज्यादा पेशाब आना
- अनकही थकान
- खुजली और दीर्घकालीन चर्म रोग
- भूख बढ़ना

गंभीर स्थितियों में :

- वजन कम होना
- हाथ–पांव सुन्न होना या उनमें दर्द होना
- पांव के घाव जो ठीक नहीं होते
- बेहोशी आना

ये सब लक्षण कई दूसरे रोगों के भी हो सकते हैं। मधुमेह का पता लगाने के लिए व्यक्ति के पेशाब की जांच करी जानी चाहिए कि उसमें शक्कर है या नहीं ।

आप अक्सर देखेगें कि मधुमेह के रोगी के पेशाब पर चीटियां (चिंयूटियां) इकटठी हो जाती हैं।

जब व्यक्ति को 40 वर्ष की आयु के बाद मधुमेह हो तो बिना दवाओ का प्रयोग किये उचित आहार से ही रोग पर काबू पाया जा सकता है। मधुमेह वाले व्यक्ति के लिए आहार बहुत महत्व रखता है और उसे जीवन भर उस आहार को सावधानी से लेते रहना चाहिए।

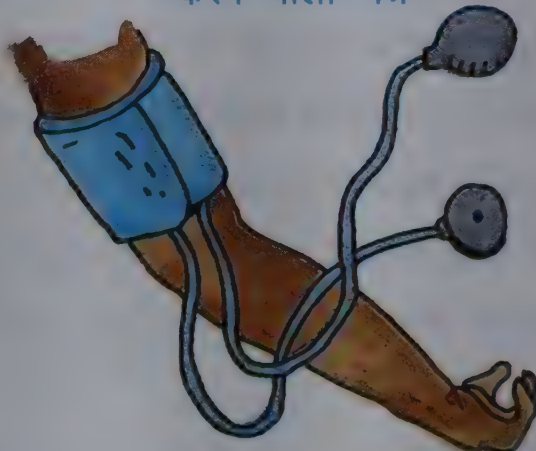
मधुमेह के रोगियों का आहार :

मधुमेह से पीड़ित मोटे लोगों को अपना वजन घटाना चाहिए जब तक कि वे सामान्य न हो जाये। उन्हें चीनी या मीठी चीज का बिल्कुल इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। उन्हें वे आहार खाने चाहिए जिनमें प्रोटीन की काफी ज्यादा मात्रा हो (गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियां, फलियां, अंडे, मछली, पतला मांस आदि) और रेशों की बहुत कम मात्रा हो। उन्हें चावल, मकई, गेहूं, आलू, दक्षिणी मूल जैसे आहारों और केले, सेब जैसे फलों का सेवन नहीं करना चाहिए।

मधुमेह से पीड़ित व्यक्तियों को डाक्टर की सलाह लेने की सलाह दें।

उच्च रक्तचाप

ऊपर लिखे कुछ लक्षण कई दूसरे रोगों के भी हो सकते हैं। इसलिए यदि उच्च रक्तचाप की आशंका हो तो डाक्टर के पास जाकर रक्तचाप की जांच करवानी चाहिए।

रक्तचाप की जांच करने वाला यंत्र

उच्च रक्तचाप से बचने या उसकी देखभाल के लिए क्या करें :

- मोटे व्यक्तियों को अपना वजन घटाना चाहिए।
- वसा वाले भारी आहार नहीं खाने चाहिए। इसके साथ ही चर्बी, अधिक चीनी का सेवन न करें। वनस्पति तेल प्रयोग में लायें। सूरजमुखी का तेल इसके लिए सबसे अच्छा है।
- भोजन मे नमक का प्रयोग बंद कर दें। या बहुत ही कम मात्रा में करें।
- जब रक्तचाप बहुत ज्यादा हो तो उसे कम करने के लिए डाक्टर से दवा लें। बहुत से मोटे लोग अपना वजन घटाकर और आराम का ढंग सीखकर उच्च रक्तचाप को कम कर लेते हैं।

मोटे लोग

बहुत ज्यादा मोटा स्वास्थ्य नहीं कहलाता। शरीर में चर्बी की मात्रा ज्यादा हो तो उच्च रक्तचाप, मधुमेह, पथरी, हृदय रोग, प्रघात, जोडों के दर्द, गठिया आदि समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

मोटे लोगों को निम्नलिखित ढंग से अपना वजन कम करना चाहिए :

- वसा वाले चिकने–चुपड़े भारी आहार न खायें।
- ज्यादा चीनी या मीठे आहार न खायें ।
- थोड़ा ज्यादा व्यायाम करें ।
- किसी भी एक चीज को अधिक मात्रा में न खायें । विशेष रूप से कम रेशे वाले आहार का ज्यादा सेवन न करें। जैसे कि मकई, डबल रोटी, आलू, चावल। मोटे लोगों को एक समय में एक रोटी या मुटठी भर चावल से ज्यादा नहीं खाना चाहिए। हां, वे फल और सब्जियों का अधिक सेवन कर सकते हैं ।

दमा :

दमा रोग से पीडित व्यक्ति को सॉस की रूकावट के दौरे पडते हैं। जब व्यक्ति सांस बाहर निकाल रहा हो तो उसके सांसों में सीटी (सिसकारी) या घरघराहट की आवाज की ओर ध्यान दें। जब दमा का रोगी सांस लेता है तो हंसली और पसली के बीच की चमड़ी अन्दर की ओर धंस जाती है। यदि व्यक्ति को पूरी हवा न मिल पारही हो तो उसके नाखून और होंठ नीले पड़ सकते हैं और गर्दन की नसों में सूजन आ सकती है। प्रायः बुखार नहीं होता। खांसी के साथ सफेद रंग का थोड़ा सा बलगम हो सकता है ।

सांस लेने के लिए सटकर बैठना।

दमा अक्सर बचपन से शुरू होता है और जिन्दगी भर के लिए मुसीबत बन जाता है। यह रोग छुतहा (संकामक) तो नहीं है, लेकिन फिर भी यह उन बच्चों को ज्यादा होता है जिनके माता–पिता को भी दमा हो। यह आम तौर पर साल के कुछ मौसमों में या रात के वक्त गम्भीर रूप धारण कर लेता है।

दमे का दौरा उस चीज को खाने या सूंघने से पड़ सकता है जिस चीज से व्यक्ति को एलर्जी हो। बच्चों के दमे की शुरूआत प्रायः सर्दी–जुकाम से होती है। कुछ लोगों को घबराहट और चिन्ता से भी दमे का दौरा पड़ सकता है।

चिकित्सा :

यदि घर के अन्दर दमे का दौरा गम्भीर रूप से धारण करता जा रहा हो तो उस व्यक्ति को बाहर खुले में ले जायें ताकि उसे स्वच्छ और काफी ज्यादा हवा मिल सके। शांत रहें और रोगी को दिलासा दें और उसका हौसला बढायें ।

व्यक्ति को तरल पदार्थो की काफी मात्रा दें। इससे बलगम की जकड़न ढीली होती है और व्यक्ति आसानी से सांस ले सकता है। खौलते हुए पानी की भाप सूंघने से भी आराम मिल सकता है।

- डाक्टरी सहायता लें ।
- रोगी को शांत करने या सुलाने वाली नशीली दवाएें न दें ।

बचाव :

दमे से पीडित व्यक्ति को ऐसी चीजे नहीं खानी या सूंघनी चाहिए जिनमें दमें का दौरा पड़ता हो। घर और काम करने वाली जगह साफ–सुथरी रखनी चाहिए। घर में मुर्गे–मुर्गियों और दूसरे जानवरों को न आने दें। बिस्तरों को धूप लगवायें। कभी–कभी बाहर खुली हवा में सोने से भी लाभ होता है। दमे के रोगी ऐसी जगह पर रहें जहां वायु शुद्ध हो तो उन्हे लाभ हो सकता है ।

**यदि दमा है तो धूम्रपान न करने की सलाह दें।
धूम्रपान से फेफड़ों को और ज्यादा नुकसान होता है।**

दवाओं के संबंध में जानकारी व सावधानियां

उद्देश्य

जन स्वास्थ्य रक्षकों द्वारा जिन दवाइयों का उपयोग किया जाना है उनके बारे में उन्हें पूरी जानकारी होना आवश्यक है। दवाइयों के बारे में सामान्य ज्ञान, उनकी खुराक व सावधानियां आदि के बारे में इस अध्याय में बताया गया है।

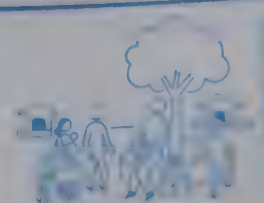
नीचे कुछ दवाओं के बारे में सामान्य जानकारी दी जा रही है जो जन स्वास्थ्य रक्षक को जानना आवश्यक है। इन्हें हम तीन प्रकारों में विभाजित कर सकते हैं –

1. मुॅह से खाने वाली गोलियां
2. मुॅह से दिया जाने वाला शर्बत/सिरप
3. चमड़ी पर इस्तेमाल के लिए मलहम दवा या लोशन

1. मुॅह से खाने वाली गोलियॉ

सल्फा (को ट्राइमेक्साजोल)

सल्फा दवाऐं कई किस्मों के बैक्टीरिया से लड़ते हैं। लेकिन ये दवाऐं कई दूसरी प्रतिजीवाणु दवाओं से कमजोर होती हैं। (खुजली आदि) होने की भी संभावना अधिक रहती है। कुछेक दूसरी समस्याएं भी पैदा हो सकती है फिर भी ये, क्योंकि सस्ती हैं और मुंह द्वारा सेवन की जाने वाली दवाएं हैं, इसलिए काफी लाभदायक मानी जाती हैं।

सल्फा दवाओं का सबसे महत्वपूर्ण इस्तेमाल मूत्रीय तंत्र के छुतहा रोगो के लिए किया जाता है। इनका इस्तेमाल बच्चों के निमोनिया, कान के छुतहा रोगों और दूसरे प्रकार के चमड़ी के रोगों के लिए

भी किया जा सकता है जिनमें पीप होती है ।

अतिसार के लिए अब सल्फा दवाएं उतनी प्रभवशाली नहीं रहीं जितनी पहले हुआ करती थीं। इसका कारण यह है कि अतिसार पैदा करने वाले जीवाणुओं के कई प्रकार इस दवा के प्रतिरोधी बन चुके हैं ।

चेतावनी :

सल्फा दवाओं के साथ पानी की काफी मात्रा का सेवन करना बहुत महत्वपूर्ण हैं। इससे गुर्दो को हानि नही हो पाती ।

मरीज की उम्र	खुराक
2 माह से 1 वर्ष	1/2 वयस्क गोली या 2 शिशु गोली पीसकर, दिन में दो बार 12 घंटे के अंतराल पर
1 वर्ष से 5 वर्ष	1 वयस्क गोली या 3 शिशु गोली पीसकर दिन में दो बार
6–12 वर्ष	1 1/2 वयस्क गोली दिन में तीन बार
13 वर्ष व ऊपर	2 वयस्क गोली में दो बार

यदि सल्फा दवाओं के कारण ददोरे, खुजली, जोडों का दर्द, बुखार, पीठ के निचले हिस्से में दर्द हो जाये या पेशाब में खून आने लगे तो सल्फा का इस्तेमाल तुरन्त बन्द कर लें और काफी ज्यादा पानी पियें।

जिस व्यक्ति को निर्जलन हो गया हो, उसे सल्फा दवाएं बिल्कुल न दें ।

एसिटामिनोफैन (पैरासेटामोल) – बुखार और पीड़ा के लिए :

अक्सर 500 मि.ग्रा. की गोलियों के रूप में आती हैं। शर्बत के रूप में भी मिलता है।

बच्चों के लिए एसिटामिनोफैन एस्प्रीन से कहीं अधिक सुरक्षित दवा है। इससे पेट की गड़बड़ी की आशंका नहीं रहती।

एसिटामिनोफेन के लिए खुराक : पीड़ा और बुखार के लिए –

वयस्क :	500 मि.ग्रा. से 1 ग्रा. तक (1 या 2 गोलियां)
बच्चे :	8 से 12 वर्ष : 500 मि.ग्रा. (1 गोली)
बच्चे :	3 से 7 वर्ष : 250 मि. ग्रा. (1/2 गोली)
बच्चे :	6 मास से 2 वर्ष : 125 मि. ग्रा. (1/4 गोली)
शिशु :	6 मास से कम :62 मि. ग्रा. (1/8 गोली)

एलर्जी प्रतिकिया और उल्टियों के लिए: क्लोरोफैनोरामाइन

एंटीहिस्टैमाइन ऐसी दवाऐं हैं जो शरीर को कई तरह से प्रभावित करती है :

1. ये एलर्जी प्रतिक्रिया से बचाती व उन्हें शांत करती है –जैसे कि चमडी पर खुजली वाले ददोरे या गुमटे, पित्ती, परागज ज्वर और एलर्जी प्रघात ।
2. ऐसी बीमारी या उल्टियों से बचाव के लिए जो कुछ लोंगों को बस या जहाज से सफर करने से होता है।
3. इनसे प्रायः उनींदापन होता है। इसलिए एंटीहिस्टैमरइन दवाएं लेते समय खतरनाक काम (मशीनों को चलाना आदि) न करें।

क्लोरोफेनीरैमाइन कम मंहगी एंटीहिस्टैमाइन दवा है और इससे उनींदापन भी कम होता है। इसलिए दिन के समय होने वाली खुजली को शांत करने के लिए यह अधिक सुरक्षित दवा है।

एंटीहिस्टैमाइन दवाएं सर्दी–जुकाम में कोई लाभ पहुंचाती है या नहीं इसका कोई प्रमाण नहीं है। इनका प्रायः जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल भी किया जाता है, जो कि नहीं होना चाहिए।

आमतौर पर दमे के लिए एंटीहिस्टैमाइन दवाओं का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। क्योंकि इनसे बलगम और ज्यादा गाढा हो जाता है और परिणामस्वरूप सांस लेने में भी कहीं ज्यादा कठिनाई होती है।

क्लोरफेनीरामिन गोली (4 मि.ग्रा.) या शर्बत (2 मि.ग्रा./5 मिली.) के रूप में मिलता है।

खुराक :

आयु	खुराक की मात्रा
1 वर्ष तक	1/4 गोली या 1/2 चम्मच दिन में 2 बार
1–5 वर्ष	1/4 गोली या 1/2 चम्मच दिन में 3 बार
6–12 वर्ष	1/2 गोली या 1 चम्मच दिन में 3 बार
13 वर्ष व अधिक	1 गोली दिन में 3 बार

मेग्नेशियम हाइड्रोक्साइड

ये प्रायः 500 से 750 मि.ग्रा. की गोलियों या 5 मि.ली. में 300 से 500 मि.ग्रा. के मिश्रण के रूप में मिलती है।

इनका इस्तेमाल (कभी–कभी) अम्लीय अपच, अम्लशूल या पेट के (पेप्टिक) अल्सर की स्थाई चिकित्सा के एक भाग के रूप में किया जा सकता है। अम्ल–विरोधी दवाओं के इस्तेमाल का सबसे अच्छा समय भोजन से एक घंटा बाद और सोने से पहले है। 2–3 गोलियों को चबायें पेट के गंभीर अल्सर की स्थिति में दिन में हर घंटे के बाद उसे 6 गोलियां (या उतनी ही छोटी चम्मच) लेना चाहिए।

क्लोरोक्वीन

बुखार के सभी रोगियों की रक्त की स्लाइड बनाने के बाद इन्हें क्लोरोक्वीन गोली (150 मि.ग्रा.) निम्न खुराक के अनुसार दें :–

आयु	गोली की मात्रा
0–1 वर्ष	1/2 गोली (75 मि.ग्रा.)
1–4 वर्ष	1 गोली (150 मि.ग्रा.)
5–8 वर्ष	2 गोली (300 मि.ग्रा.)
9–14 वर्ष	3 गोली (450 मि.ग्रा.)
15 वर्ष व अधिक	4 गोली (600 मि.ग्रा.)

आयरन फोलिक एसिड गोलियाँ :–

गर्भवती महिलाओं तथा स्तनपान कराने वाली महिलाओं में खून की कमी को रोकने के लिए आयरन व फोलिक एसिड की गोलियां दी जाती हैं। आयरन की गोली (200 मि.ग्रा., फेरस सल्फेट जो 60 मि. ग्रा. एलीमेन्टल आयरन के बराबर है) उपलब्ध है। खुराक निम्नानुसार है :–

गर्भवती महिलाओं –

- हर गर्भवती महिलाओं को खून की कमी रोकने के लिए–2 गोली रोज।
- उन गर्भवती महिलाओं जिनमें खून की कमी के लक्षण मौजूद हैं – 3 गोली रोज।

मेबेन्डाजाल

यह दवा पेट के कीड़ों (आंतों में पाये जाने वाले विभिन्न कृमियों) के इलाज में प्रयोग की जाती है। दवा लेने पर कीड़े (कृमि) मल के द्वारा शरीर से बाहर निकल जाते हैं।

यह गोली (100 मि.ग्रा.) या तरल (100 मि.ग्रा./5 मिली.) रूप में मिलता है।

खुराक

2 वर्ष से अधिक सभी के लिये – 1 गोली दिन में 2 बार
3 दिनों तक (कुल 6 गोली)

2. मुँह से दिया जाने वाला शर्बत/सिरपः–

खांसी के लिए

खांसी फेफडों तक जाने वाली वायु–नलिकाओं को साफ करने का शरीर का एक अपना ही ढंग है। जिससे कि जीवाणु और बलगम को फेफडों में जाने से रोका जाता है। जो दवाऐं खांसी को शांत करती हैं, वे लाभ पहुंचाने की बजाय व्यक्ति को हानि ही पहुंचाती हैं। क्योंकि वे बलगम और जीवाणुओं को शरीर से बाहर नहीं निकलने देती। खांसी को शांत करने वाली या दबाने वाली दवाओं का इस्तेमाल केवल तभी करना चाहिए जब खांसी सूखी हो और व्यक्ति उसके कारण सो न पा रहा हो। कुछ अन्य दवाएं भी हैं जो खांसी की सहायक कहलाती हैं। ये बलगम को पतला करती हैं जिससे वह आसानी से शरीर से बाहर निकल जाता है। इस तरह प्रायः हर प्रकार की खांसी में खांसी को शांत करने वाली दवाओं की बजाय खांसी की सहायक दवाएं लाभ पहुंचाती हैं।

वास्तव में खांसी को शांत करने वाली दवाओं और खांसी की सहायक दवाओं, इन दोनों का ही जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है। अधिकतर खांसी के सिरप कोई खास लाभ नहीं पहुंचाते। इनसे पैसे का नुकसान होता है।

खांसी की सबसे अच्छी और महत्वपूर्ण दवा है पानी। पानी की काफी ज्यादा मात्रा का सेवन और गर्म पानी के वाष्प सूंघना– यह किसी भी दवा से कहीं अधिक लाभदायक सिद्ध होते हैं।

3. चमड़ी पर इस्तेमाल के लिए मलहम दवा या लोशन इत्यादि। टिंक्चर आयोडीन (मध्यम)

इसे चोट और घाव पर (रोगाणु–रोधक के रूप में लगाया जाता है) इसे गलगंड के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है। एक गिलास पानी में एक बूंद टिंक्चर आयोडीन की डालें। ध्यान रहे, इसकी ज्यादा मात्रा न डालें क्योंकि यह खतरनाक होता है।

दाद और दूसरे चित्ति रोगों के लिए

कई चित्ती रोगों से पीछा छुडाना मुश्किल होता है। इस पर पूरी तरह से काबू पाने के लिए प्रत्यक्ष लक्षण खत्म होने के बाद भी हफ्तों तक इलाज जारी रखना पडता है। नहाने और स्वच्छ रहने का बहुत महत्व है।

बेजोइक या सैलाइसिलिक एसिड युक्त मलहम

सुप्रसिद्ध मार्का: व्हाइट–फील्ड आइन्टमेंट,

इन अम्लों के साथ बनी मलहम का दाद सिर की खाल की टाइनिया और दूसरे चित्ती रागों की चिकित्सा के लिए इस्तेमाल किया जाता है। प्रायः इनमें सल्फर भी होता है ।

मेग्नेशियम हाइड्रोक्साइड

ये प्रायः 500 से 750 मि.ग्रा. की गोलियों या 5 मि.ली. में 300 से 500 मि.ग्रा. के मिश्रण के रूप में मिलती है ।

इनका इस्तेमाल (कभी–कभी) अम्लीय अपच, अम्लशूल या पेट के (पेप्टिक) अल्सर की स्थाई चिकित्सा के एक भाग के रूप में किया जा सकता है । अम्ल–विरोधी दवाओं के इस्तेमाल का सबसे अच्छा समय भोजन से एक घंटा बाद और सोने से पहले है। 2–3 गोलियों को चबायें पेट के गंभीर अल्सर की स्थिति में दिन में हर घंटे के बाद उसे 6 गोलियां (या उतनी ही छोटी चम्मच लेना चाहिए)।

जेनशियन वायलेट

यह गहरे नीले रंग के छोटे–छोटे दानों के रूप में आता है ।

जेनशियन वायलेट कई प्रकार के चमड़ी के रोगों की चिकित्सा के लिए प्रयोग में लाया जाता है। इसे थ्रश (मोनिलियासिस) या मुंह भाग और चमड़ी की यीस्ट थ्रश के लिए भी इस्तेमाल में लाया जा सकता है। इसे जली हुई जगह पर भी लगाया जा सकता है ।

जेनेशियन वायलेट की एक छोटी चम्मच लेकर उसे आधे लीटर पानी में घोल लें । इस प्रकार 2 प्रतिशत घोल बनता है। इसे चमड़ी पर, मुंह में लगायें ।

पोटाशियम परमेंगनेट

यह लाल रंग के छोटे–छोटे दानों के रूप में मिलती है ।

इससे बेहतर किस्म का (रोगाणु–रोधक) घोल बन सकता है । जिससे घावों में भिगोया जा सकता है । एक लीटर पानी में एक चुटकी भर पोटाशियम परमेंगनेट डालें। (1) भाग पोटाशियम परमेगनेट में 1000 भाग पानी। क्वासीर और दरार की पीड़ा को सिट्रस बाथ के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

प्रतिजीवाणु मलहम (नियोस्पेरिन मलहम)

ये मलहम काफी महंगी होती है, लेकिन इनका जेनशियन वायलेट से ज्यादा लाभ नहीं होता। हां इनसे कपडे या चमडी पर रंग नहीं लगता और ये इम्पैटिगो जैसी छोटी–मोटी छूत को भी ठीक करती है। टेटासाइक्लीन की मलहम भी प्रयोग में लायी जा सकती है।

अध्याय
२२

स्वास्थ्य दल और अपने जन समुदाय के साथ काम करना

उद्देश्य

गांववासियों को पर्याप्त प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराना व गांववासियों के स्वास्थ्य में सुधार के लिए प्रयास करना जनस्वास्थ्य रक्षक का कर्त्तव्य है । इसके लिए आवश्यक है कि आप स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं व जन समुदाय के साथ तालमेल रखें व मिलजुल कर कार्य करें।

1. अपने कामों का स्वास्थ्य–दल के कामों के साथ तालमेल रखना –

स्वास्थ्य दल के सदस्यों और अपने जन समुदाय के लोगों के बीच आप एक महत्वपूर्ण कड़ी हैं। इसलिए यह जरूरी है कि आप स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं से मिल कर काम करें और अपने काम में उनका मार्ग दर्शन और मदद लेते रहें। यह आप इस प्रकार कर सकते हैं :

1. जब कभी स्वास्थ्य कार्यकर्ता आपके गांव में आए तो उससे मिलते रहे। जब वह आये तो आप नीचे लिखे काम करें :

कार्यकर्ता को अपने कामों का लेखा–जोखा दिखाए

निम्न बातों की सूचना कार्यकर्ता को दें :

अ. अपने गांव में गर्भ का कोई नया मामला

ब. कुपोषण वाले बच्चे

स. संचारी रोगों के मामले

द. कुष्ठ अथवा क्षय रोग का उपचार न कराने वाले।

च. छोटी–मोटी बीमारियों वाले ऐसे मामले जिन पर साधारण इलाज का असर न पड़ रहा हो।

छ. यदि आपके ध्यान में कोई समस्या वाले बीमार आये हों तो उनके बारे में स्वास्थ्य कार्यकर्ता से विचार विमर्श करें ।

2. लोगों को बतलायें कि स्वास्थ्य और परिवार कल्याण की क्या–क्या सेवाएें उपलब्ध हैं और उन्हें इन सेवाओं का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें। आप खास कर नीचे लिखी बातों में सहायक हो सकते हैं।

टीके लगवाने की जरूरत वाले सभी बच्चों की सूची बनाने और उन्हें स्वास्थ्य कार्यकर्ता के साथ टीका लगाने की व्यवस्था करने में।

नसबंदी अथवा स्पेसिंग के तरीकों के लिए सूची बनाने और उन्हें परिवार नियोजन क्लीनिक अथवा नसबंदी शिविर में भेजने।

अपने गांव की हर गर्भवती महिला का नाम दर्ज करायें और यह सुनिश्चित करें कि महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता ने उसे देख लिया है और टिटनस टाक्साइड के दो टीके लग गये हैं।

अपने गांव की हर गर्भवती व दूध पिलाने वाली महिला, बच्चे, परिवार कल्याण अपनाने वाले को लौह और फोलिक एसिड की गोली बांटकर।

गांव के 1 वर्ष से 5 वर्ष तक की आयु के सभी बच्चों को 6–6 महीने बाद विटामिन 'ए' का घोल देकर ।

नीचे लिखे काम करके अपने गांव के लोगों की मदद करें ।

बुखार वाला जो भी व्यक्ति आपको मिले उसके खून का नमूना लेकर और उसे मलेरिया मानकर उसका इलाज करें। लोग डी.डी.टी. छिड़काव से पहले अपने घरों को तैयार करने और छिड़काव के बाद घरों की दीवालों पर प्लास्टर लगाकर छिड़काव को निष्प्रभावित न बनाने संबंधी हिदायतों का पालन कराने में छिड़काव दस्तों का सहयोग करें। Cooperate with Spraying squads, follow instructions

प्रायमाक्वीन की गोलियों का स्टाक रखें, यह सुनिश्चित करे कि मलेरिया के स्पष्ट प्रभाव वाले रोगी को स्वास्थ्य सहायक की सलाह के मुताबिक 5 दिन लगातार गोलियों का सेवन करें ।

अपने गांव के हर कुष्ट रोगियों के लिए एम.डी.टी. डेप्सोन एवं मल्टी विटामिन् गोली रखें और स्वास्थ्य सहायक की सलाह के अनुसार कुष्ट के सभी पोजिटिव रोगियों में उन्हें बांटें।

निश्चित समय के बाद अपने गांव के कुओं को निरन्तर ब्लीचिंग पाउडर से शुद्ध करें।

पंचायत व ग्राम स्वास्थ्य समिति के सदस्यों और समुदाय के अन्य नेताओं को स्वास्थ्य और परिवार नियोजन के कार्यक्रम में लगाना

पंचायत व ग्राम स्वास्थ्य समिति के सदस्य और उस जन समुदाय के नेतागण बड़े महत्वपूर्ण व्यक्ति होते हैं क्योंकि अपने समुदाय के कार्यो के बारे में निर्णय लेने वाले प्रायः ये ही लोग होते हैं।

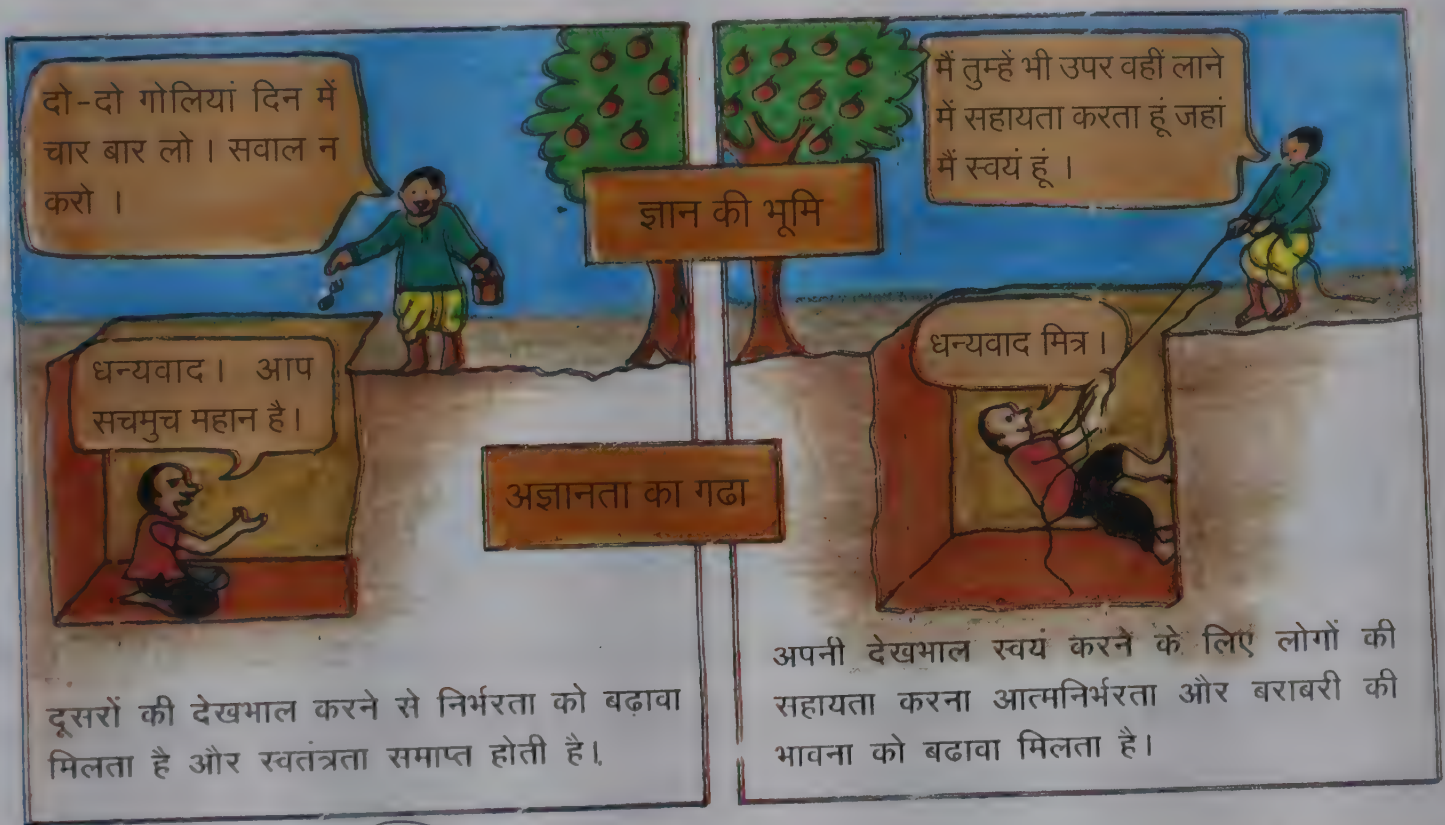
आपके जन समुदाय में कुछ नेता अधिकारिक रूप से नेता होगें, उदाहरण के लिए सरपंच, पंच व महिला मण्डल की अध्यक्षा आदि। दूसरों के पास हो सकता है ऐसा कोई पद न हो, लेकिन ये वे पुरूष या महिलाएं हो सकती हैं जिनके पास उस समुदाय के लोग अपनी व्यक्तिगत समस्याओं में सलाह या मदद के लिए जाते रहते हैं।

अपने गांव में स्वास्थ्य और परिवार नियोजन का कोई कार्यक्रम बनाने या चलाने में इन नेताओं को भी शामिल करने की कोशिश करें। ये नेता अपने लोगों पर ऐसा प्रभाव डालेगें ताकि वे स्वास्थ्य और परिवार कल्याण की उपलब्ध सेवाओं का लाभ उठायें और ऐसी पद्धतियां अपनायें जिनसे वे और उनके बच्चे स्वस्थ रहे।

गांव में शिक्षा और सेवा संबंधी कार्यो को चलाने में भी ये नेता बहुत सहायक होगें। इन लोगों को इन कार्यक्रमों के लिए गांव में वर्तमान संसाधनों का पता होगा और उन्हें ये काम में ला सकेगें। उदाहरण के लिए बैठक करने या स्वास्थ्य सेवायें प्रदान करने के लिए स्थान, परिवहन, फर्नीचर, बिजली का कनेक्शन आदि। जो स्थानीय महिला मंडल, युवा किसान क्लब या दूसरी एजेन्सियों से संबंधित हैं, वे अपने सदस्यें से इन कुछ कार्यक्रमों में मदद दिला सकते हैं।

आपके गांव की स्वास्थ्य संबंधी जरूरतें क्या हैं उनके बारे में इन नेताओं से विचार विमर्श करें और ये जरूरते वर्तमान सुविधाओं के प्रयोग से कैसे पूरी की जा सकती हैं इसके बारे में उनसे मिल कर योजना बनायें। जब प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र का चिकित्सा अधिकारी स्वास्थ्य सहायक या स्वास्थ्य कार्यकर्ता आपके गांव में आये तो लोगों के साथ उनकी बैठक करने की व्यवस्था करें ताकि उसमें मिल बैठकर गांव में सेवा और शिक्षा के कार्यक्रमों की योजना तय की जा सके ।

यदि इन नेताओं को स्वास्थ्य और परिवार कल्याण कार्यक्रमों की नई गतिविधियां बतलाई जाती रहे तो उनमें कार्यक्रम के प्रति उत्तरदायित्व की भावना पैदा होगी। इसके विरूद्ध कोई अफवाह या भ्रांति फेलने पर वे उसका निराकरण भी कर सकेगें।

अच्छा शिक्षक वह नही जो अपने विचारों को लोगो के दिमाग पर लादने की कोशिश करे। अच्छा शिक्षक वह हैं जो लोगो को उन्ही के रीति रिवाजों, विचारों और जानकारी के आधार पर उन्हे आगे बढ़ना सिखाता है ताकि वे नये–नये प्रयोग स्वयं कर सकें ।

स्वास्थ्य की शिक्षा देने के मौके पहिचानना

यह जरूरी नहीं है कि स्वास्थ्य संबधी बातें बताने के लिए लोगों की बैठकें ही बुलाई जायें या फिल्में ही दिखलाई जायें अथवा विषय से परिचित कराने के प्रशिक्षण शिविर ही लगाये जायें। अपना काम करते हुए अनेक मौके ऐसे आयेगें जब आप लोगों को स्वस्थ रहने संबंधी बातें बतला सकते हैं। आपको ऐसे मौके चूकने नहीं चाहिए और उनका अच्छे से अच्छा उपयोग कर लेना चाहिए।

स्वास्थ्य शिक्षा यदि स्थिति के हिसाब से दी जाये तो वह अधिक कारगर सिद्ध होती है। उदाहरण के लिए घरों पर जाते हुए यदि आपको कोई ऐसा बच्चा मिलता है जिसे उल्टियां और दस्त हो रहे हो तो उस घर के लोगों को यह नहीं समझायें कि अपने घर के आसपास जमा पानी के गड्ढों को भरे बल्कि उस मां को यह समझायेंगे कि उसके बच्चे को समुचित पौष्टिक आहार और काफी मात्रा में पानी वाली

चीजें देना बहुत जरूरी है ताकि उसके शरीर में पानी की कमी न हो। आप उसे बतलायेंगे कि शरीर में पानी की कमी को पूरा करने के लिए दिया जाने वाला घोल घर पर ही कैसे तैयार किया जाता है और उसे यह भी बतलायें कि उसे कैसे रखा जाता है और बच्चे को कैसे खिलाया जाता है।

इसी तरह आपको यह देख लेना चाहिए कि किस विषय पर कब बात करनी है और कब नहीं। उदाहरण के लिए यदि किसी घर में किसी की मौत हो गई हो या किसी घर में शादी हो रही हो और सब लोग उधर व्यस्त हों तो ऐसे मौके पर घर के मुखिया को शीघ्र आयोजित किये जाने वाले नसबंदी शिविर को सूचना देना या उस घर को अगले दिन छिड़काव के लिए तैयार रखने के लिए कहना निश्चित ही गलत है।

यदि किसी घर में कोई गर्भवती महिला है तो आपको चाहिए कि आप उन्हें प्रसव से पहले महिला के स्वास्थ्य की जांच कराने, मां को टिटनेस का इंजेक्शन लगवा कर इस बीमारी से सुरक्षित करने की आवश्यकता और उस महिला को अपने तथा अपने पैदा होने वाले बच्चे को स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक आहार देने का महत्व समझायें।

यदि आपको कोई कुपोषण से ग्रस्त बच्चा दिखाई दे तो आप मां को बतायें कि बच्चे को क्या–क्या पौष्टिक आहार दिया जाना चाहिए और उस आहार को कैसे–कैसे तैयार करते हैं या फिर आप उसे यह समझायें के विशेष इलाज के लिए वे बच्चे को कहां ले जायें और ऐसे बच्चों को कहां पौष्टिक आहार मिलता है।

यदि आपको कोई ऐसी मां मिले जिसका अभी–अभी पहला बच्चा हुआ हो तो प्रसव के बाद जब आप उसे देखने जायें तो यह अच्छा मौका होगा तब आप उसे समझा सकेगें कि उसके स्वास्थ्य के लिए इस बात की जरूरत है कि उसका आगे 3 या 4 वर्ष तक दूसरा बच्चा न हो । इस बीच बच्चे की अच्छी देखभाल होगी और उसे भी पूर्ण स्वास्थ्य लाभ हो जायेगा। यदि परिवार में तीन से अधिक बच्चे हो तो आप इस बात पर जोर डालेगें कि उसके अपने सारे परिवार के हित में परिवार के आकार को आगे न बढ़ाने देना बहुत जरूरी हैं आप उन्हें पति या पत्नी किसी एक की नसबंदी करा लेने के फायदे और यह बताये कि वे इस कार्य के लिए कहां पर जायें ।

यदि कोई महिला गर्भाशयी गर्भरोधक (कापर–टी) इस्तेमाल कर रही हो किन्तु खून बहते रहने के कारण उसने उसे निकलवा दिया हो तो आप उसे दूसरा गर्भाशयी गर्भ रोधक लगवाने के लिए न कह कर गर्भ रोधक के दूसरे तरीकों की बात करें या उसे नसबंदी करा लेने के लिए राजी करायें।

इस प्रकार आप स्वास्थ्य की जो भी शिक्षा दें वह लोगों की समस्याओं, उनके गत अनुभवों और महसूस की गई जरूरतों से संबंधित होनी चाहिए ।

लोगों को समझने–समझाने में आने वाली बाधाओं को पहिचानना और उन्हें दूर करने की कोशिश करना।

हम दूसरों से जब कोई बात कहना चाहते हैं तो इसके लिए हम केवल शब्दों का ही सहारा नहीं लेते बल्कि अपनी आवाज का लहजा और चेहरे की अभिव्यक्ति या मुद्रा भी बदलते रहते हैं और अपने हाथों या शरीर के अन्य अंगों से भी विभिन्न संकेत करते हैं ।

यदि हम चाहते हैं कि लोग हमारी बात सुनें और समझें या यदि हम उनके आचरण या व्यवहार में परिवर्तन लाना चाहते हैं तो, हम अपनी बात उन तक किस ढंग से पहुंचा रहे हैं, इसके बारे में हमें सावधान रहना चाहिए। कुछ नियम नीचे दिये जा रहे हैं।

इन्हें याद रखें :–

1. शब्दों तथा भाषा का चयन– कभी कभी ऐसा होता है कि हम जिन शब्दों का प्रयोग करते हैं उनका अर्थ अलग–अलग लोगों के लिए अलग–अलग होता है। किन्हीं शब्दों के बोलने से लोग गुस्सा हो जाते हैं तो कुछ ऐसे भी होते हैं जिनसे लोग शरम अनुभव करते हैं। कुछ शब्द इतने प्रचलित नहीं होते अतः लोग उन्हें समझ नहीं पाते। हमें चाहिए कि अपनी बात बोलने के लिए हम सरल और स्पष्ट भाषा का प्रयोग करें। लोगों को कम जानकार मान कर उन्हें समझाने ये वे अपनानित हुआ महसूस करते हैं। अतः हमें ऐसा नहीं करना चाहिए। ना ही हमें ऐसे शब्दों का अधिक प्रयोग करना चाहिए जिन्हें वे न समझें।

2. मनोभाव – यदि हम गुस्से में हों, चिन्तित हों या डरे हुए हों तो प्रायः हम अपने विचारों को दूसरों तक ठीक नहीं पहुंचा पाते। लोग हमें अच्छी तरह से तभी सुनेगें या समझेगें जब हम स्वयं प्रसन्न और शांत हों।

3. समझदारी – यदि हम समझने की कोशिश करें कि दूसरे कैसा महसूस करते या सोचते हैं तो हम परस्पर एक दूसरे की बातों को अधिक अच्छी तरह से समझ और समझा सकते हैं।

4. समय – लोगों से बात करने के लिए हमें सही समय छांटना चाहिए। यदि वे व्यस्त या चिंतित होगें तो वे हमारी बात नहीं सुनेगें या हम जो बोल रहे हैं उस पर ध्यान नहीं देगें।

5. अल्प या अति भाषण – यदि हम लोगों से पूरी बात नहीं कहते तो वे समझेंगे नहीं। यदि हम ज्यादा बोलते हैं या उन्हें वह बतलाते हैं जो वे पहले से जानते हैं तो वे ऊब जायेगें। और हमारी बात में उनकी दिलचस्पी नहीं रहेगी।

6. आवाज और बोलने का लहजा – हमें ध्यान रखना चाहिए कि हम दूसरों से कैसे बोल र हैं। यदि हम लोगों से कोई काम करवाने के लिए इस लहजे में कहते हैं जो आदेश सा लगे तो वे इसर कुढ़ेगें। अपनी बात ठीक ढ़ंग से समझाने के लिए भद्र और सौम्य होना जरूरी है ।

7. लिखित बातें – जब हम कोई संदेश (दूसरों तक पहुचाने के लिए कोई बात) लिखते हैं तो ह यह ध्यान रखना चाहिए कि हम उन्हीं शब्दों का प्रयोग करें जिन्हें दूसरे समझ सकें और उन्हें वे रूचिक भी लगे ताकि वे उन्हें अवश्य पढ़ें और उन्हें कार्यरूप मे भी लायें ।

8. ईमानदारी – यदि हम कहें कुछ और करें कुछ तो लोग हमारी बातों पर विश्वास नहीं करेंगे हमारी बात को लोग तभी मानेगें जब हमारी अपनी करनी भी ठीक हो।

9. सीधी–सादी बातें – हमें चाहिए कि एक साथ अनेक बातें न कहें। इससे वे भ्रमित ही होगे हमें महत्वपूर्ण और गैर महत्वपूर्ण बातों की खिचड़ी नहीं पकानी चाहिए ।

10. आम–आधार – हमें यह पता कर लेना चाहिए कि लोग क्या जानते या सोचते हैं और अप बात वहीं से शुरू करनी चाहिए।

11. ध्यान देना – अपनी बात अच्छी तरह कहने के लिए हमें दूसरों को भी ठीक सुनना चाहिए। दूसरों को ध्यान से सुनने से हम बहुत कुछ सीख सकते हैं। इससे हमें यह निर्णय लेने में मदद मिलेगी कि हम उन को क्या बतलाना चाहते हैं और किस ढंग से बतलाना चाहते हैं। दूसरों की बात ध्यान से सुनने से अधिक महत्वपूर्ण उनके कहने के लहजे पर ध्यान देकर लोगों की उन प्रतिक्रियाओं और मनोवृत्तियों को समझा जाये जो शब्दों में बोली नहीं जाती ।

12. बाद की कार्यवाही – हमें यह निश्चित कर लेना चाहिए कि हमारी बात दूसरों तक पहुंच गई और वे उसे समझ गये हैं। इसके लिए हमें उनसे ऐसे प्रश्न पूछने चाहिए और उन्हें इस ढंग से प्रोत्साहित करना चाहिए कि वे हमारी उस बात या संदेश पर अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करें।

13. योजना बनाना – हम क्या संदेश देना चाहते हैं, हम उसे लोगों तक कैसे पहुंचायेगें (पहुंचाने के सूत्र) संदेश कब और कहां दिया जायेगा और हम यह कैसे पता करेंगे कि हमारा संदेश लोगों ने समझा है या नहीं, इन सब बातों पर हमे पहले सोच लेना चाहिए।

कभी–कभी ऐसा हो सकता है कि एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक संदेश कुछ गलत रूप में या बिल्कुल ही गलत रूप में पहुंचे। इसे कहते है अफवाह। इससे लोगों के मन में कार्यक्रम के फायदेमंद होने के बारे में शक हो सकता है। अन्य लोगों के मन में कार्यक्रम के कुछ पक्षों के बारे में भ्रांति पैदा हो सकती है।

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण कार्यक्रम के बारे में ऐसी अफवाहें, ऐसे संदेश और ऐसी धारणायें कार्यक्रमा को नुकसान पहुंचा सकती हैं और हो सकता है कि लोग उपलब्ध सेवाओं का उपयोग बंद कर दें।

समुदाय में फेले ऐसे गलत विचारों के प्रति सतर्क रहना आपकी जिम्मेदारी है ताकि आप लोगों को सही बातें समझा सके।

लोगों को स्वास्थ्य और परिवार नियोजन के बारे में सिखाने के लिए उपयुक्त साधनों का उपयोग

शैक्षिक साधन उन सामग्री को कहते हैं जो लोगों को सिखाने के काम में लायी जाती है। ये साधन कोई देखी जाने वाली चीजें हो सकती हैं , जैसे पोस्टर, फिलप चार्ट, फलेश कार्ड, फोटो तस्वीरें, फलालिन ग्राफ, स्लाइडें, माडल, वास्तविक गर्भ रोधक आदि या फिर ये सुनने वाली चीजें हो सकती हैं उदाहरण के लिए रेडियो, टेप रिकार्ड, कीर्तन, आदि अथवा ये देखने और सुनने वाली चीजें भी हो सकती हैं जैसे फिल्में, टेलीविजन, कठपुतली, चित्रकथा, नाटक आदि।

लोगों को स्वास्थ्य और परिवार कल्याण की बातें सिखाने में आप अनेक साधनों का उपयोग क सकते हैं। इनमें से कुछ तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास या प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में उपलब्ध होगें र आपके गांव में इस्तेमाल के लिए वे आपको दिये जायेगें। कागज, पेन्सिल, रंग, कैंची और गोंद की सहायत से तथा फटे पुराने कपड़े, रंगीन कागज, गत्ते, पुरानी पत्रिकाओं, केलेन्डरों या अखबारों जैसी रद्दी क सामग्री से आप इन्हें खुद भी बना सकते हैं।

आपके अपने क्षेत्र में कोई विशेष स्थानीय तरीका होगा जो आम तौर पर ऐसे प्रयोजन के लिए का में लाया जा सकता है और जिससे गांव के लोग सुपरिचित होते हैं। ऐसे तरीकों में आते हैं -- कठपुतल नृत्य, नाटक, पवाड़ा, कीर्तन, लवनी, चित्रकथा, परंपरागत भित्ती चित्र आदि। स्वास्थ्य और परिवार नियोज की बातें समझाने के लिए इन सभी प्रचार साधनों को कारगर ढंग से प्रयोग में लाया जा सकता है। वै आप जिस साधन का भी प्रयोग करें, यह निश्चित कर लें कि :-

- उन श्रोताओं या दर्शकों को यह साधन ग्राह्य है ।
- सभी श्रोता या दर्शक उसे साफ देख या सुन सकते हैं ।
- जो आव-भाव, विचार या चित्र इसमें प्रयोग किए गए हैं उन्हें सब लोग समझते हैं।
- तरीकों का इस्तेमाल करना आपको आता है ।

स्वास्थ्य और परिवार नियोजन के बारे में अलग-अलग व्यक्तियों और उनकी टोलियों से बातचीत करें

1. **अलग-अलग व्यक्तियों को सिखाना** :- कभी-कभी कोई व्यक्ति या परिवार कि स्वास्थ्य प्रक्रिया को अपनाने के लिए तैयार नहीं होता या हो सकता है कि उसके मन में स्वास् और परिवार कल्याण के बारे में कोई शक या भ्रान्ति हो । ऐसे मामलों में आप उस व्यक्ति पति-पत्नी के जोड़े अथवा उस परिवार के ऐसे व्यक्ति के पास, जो परिवार के बारे में निर्णय सकने की स्थिति में हो (जैसे घर का मुखिया या सास) जाकर उसे सही स्थिति समझा सकते अलग-अलग व्यक्तियों से व्यवहार करने में आपको नीचे लिखी बातें याद रखनी चाहिए

A. आप उस घर पर ऐसे समय में जायें जो उनको सुविधाजनक हो ।

B. उस व्यक्ति को नमस्कार आदि करके सामान्य शिष्टाचार का पालन करें। उदाहरण के लिए सयानों से आदरपूर्वक व्यवहार करके या बच्चों की राजी-खुशी पूछ कर ।

C. बात इस ढंग से शुरू करें कि वह व्यक्ति अपनी समस्या के बारे में बातचीत करने लगे और वह जो कुछ कहता है उसे ध्यान पूर्वक सुनें ।

D. समस्या से निपटने के तरीके सुझायें। उस व्यक्ति के लिए स्वयं निर्णय न लें बल्कि क्या किया जाय इसके लिए उसे स्वयं निर्णय करने में मदद दें ।

E. बहस न करें और अभद्र या अप्रिय न बनें ।

F. जो काम आपकी शक्ति में न हो उसे करने का कोई आश्वासन न दें ।

G. व्यक्ति को सही जानकारी दें। यदि आप किसी प्रश्न का उत्तर नहीं जानते तो उसे कह दें कि यह जानकारी बाद में आप उसे दे देगें ।

H. जब जायें तो देर तक वहीं न जमें रहें ।

I. उस व्यक्ति ने क्या कुछ कार्यवाही की है यह जानने के लिए फिर उसके पास जाइये। उसे आवश्यक कार्यवाही करने के लिए प्रोत्साहित करें। दिए गए सुझावों के अनुसार यदि कोई कार्यवाही की गई हो तो उसकी प्रशंसा करें। जिस जानकारी या सहायता की जरूरत हो वह उसे दें ।

2. **सिखाने के लिए टोली बनानाः–** कभी–कभी लोग अकेले में सीखने के बजाय टोली में अधिक अच्छी तरह सीखते हैं । क्योंकि टोली में–

– विचारों और अनुभवों का परस्पर आदान–प्रदान हो जाता है ।

– किसी समस्या को सुलझाने के लिए अनेक सुझाव आ जाते हैं ।

– दल के सदस्य यह महसूस करते हैं कि किसी निर्णय को लेने या कार्य योजना तैयार करने के लिए भी जिम्मेदार है ।

– टोली के सदस्य समझते हैं कि जो भी निर्णय लिया गया है और जो भी कार्य योजना तैयार की गई उसे सारी टोली का समर्थन प्राप्त है ।

किसी औपचारिक रूप से आयोजित बैठक में, उदाहरण के लिए पंचायत या महिला मंडल की बैठक में आप सामूहिक चर्चा कर सकते हैं अथवा कभी चौपाल में या किसी के घर पर कुछ लोग आपके पास इकटठे हो जायें तो आप सामूहिक बैठक कर सकते हैं ।

टोली में काम करने में आपको नीचे लिखी बातें याद रखनी चाहिए :–

1. टोली बहुत बड़ी न हो उसमें अधिक से अधिक 20 व्यक्ति हों ।

2. यदि आप सामूहिक चर्चा करवा रहे हो तो आप नीचे लिखी बातें पहले ही कर लें।

   – विषय छांट लें और उस पर आवश्यक सामग्री इकटठा कर लें ।

   –सदस्यों को चर्चा की तारीख, समय, स्थान, और विषय की सूचना दे दें ।

   – बैठने (सबका चेहरा एक दूसरे की ओर हो), पीने के पानी आदि का प्रबंध कर लें ।

   – आवश्यक साधनों को छांट लें और यह निर्णय कर लें कि आप उन्हें कैसे इस्तेमाल करेगें।

3. **उस टोली का स्वागत करें और विषय शुरू करें–** यदि कोई अध्यक्ष चुना जाता है तो उसकी नीचे लिखी बातों में मदद करें :–

   – चर्चा शुरू करने और उसे आगे बढ़ाने में ।

   – बातूनी सदस्यों को टोली के शेष सदस्यों पर हावी न होने देने में ।

   – मौन रहने वाले सदस्यों से अपने विचार प्रकट करवाने में ।

   – टोली से कोई निर्णय लिवाने में ।

   – लिए गए निर्णयों और उन पर कार्यवाही करने में टोली के सदस्यों की जिम्मेदारियों का समाहार करने में ।

4. जब कभी आवश्यक हो दृश्य साधनों का उपयोग करें या अपनी बात सिखाने के लिए उन्हें करके बतलायें।

5. इस बैठक के संबंध में बाद में नीचे लिखे काम करें :–

– आवश्यक सेवाओं की व्यवस्था करें ।

– टोली के निर्णय के आधार पर क्या कार्यवाही की गई है, इसका पता लगाने के लिए अलग अलग सदस्यों से मिलें ।

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण के लिए शैक्षिक कार्यक्रमों की योजना बनाने और उन्हें चलाने में स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं और स्वास्थ्य सहायकों की मदद करना

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र का स्टाफ समय–समय पर आपके क्षेत्र में विभिन्न शैक्षिक कार्यक्रम आयोजित करेगा इनमें सामूहिक बैठकें, फिल्म प्रदर्शन, प्रदर्शनियां, विशेष अभियान और उस समुदाय के प्रमुख व्यक्तियो के लिए परिवार कल्याण के विषय परिचायक प्रशिक्षण शिविर जैसी गतिविधियां शामिल होंगी ।

इन सभी कार्यक्रमों में आप अनेक प्रकार से मदद दे सकते हैं । जो काम आप कर सकते हैं उनमें से कुछ इस प्रकार हैं :–

1. अपने गांव के नेताओं से नीचे लिखी बातों पर चर्चा के लिए मिलें :–

   A कार्यक्रम के लिए सुविधाजनक तारीख, समय और जगह का प्रबंध ।

   B पीने के पानी, शौचालय की सुविधा, बोलने वालों के लिए प्लेटफार्म, बिजली के कनेक्शन आदि का प्रबंध ।

   C प्रचार का प्रबंध, उदाहरण के लिए पोस्टर प्रदर्शन–पट (होर्डिंग) सजावट, स्थानीय अखबारों में घोषणायें आदि ।

2. अन्य सामुदायिक स्तर के कार्यकर्ताओं जैसे अध्यापकों, ग्राम सेवकों और सेविकाओं, आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं और प्रशिक्षित दाइयों से मिलें । उन्हें कार्यक्रम की सूचना दें और जरूरत के मुताबिक उनकी सहायता लें।

3. समुदाय के लोगों को कार्यक्रम मे, जैसे लोक प्रचार साधन तैयार करने और उसका इस्तेमाल करने मे, बैनर और पोस्टर लगाने आदि के कामों में शामिल करें। हर क्षेत्र के प्रौढ़ों और बच्चों में ऐसी

प्रतिभा वाले आपको अवश्य मिल जायेगें। आपको चाहिए कि ऐसे लोगों को अपने कार्यक्रम में जरूर बीच में लायें ।

4. कार्यक्रम के दौरान व्यवस्था बनाये रखने, भौतिक सुविधायें जुटाने, छोटी मोटी टोलियों से चर्चा करने आदि में स्वास्थ्य–दल की मदद करें ।

5. इन कार्यक्रमों के आयोजन के बाद नीचे लिखे काम करें ।

– लोगों को उनके घरों पर मिलें ।

– लोगों के वर्गो या टोलियों से बातचीत करें ।

– स्वास्थ्य और परिवार नियोजन को बढ़ावा देने के लिए गांव में छोटी–छोटी शैक्षिक टोलियां बनायें।

दुर्घटनाओं में प्राथमिक चिकित्सा

उद्देश्य

आप चूंकि गांववासियों के समाज में रहते हैं, इसलिए किसी दुर्घटना के होने पर आपके गांव के लोग सबसे पहले आपसे संपर्क करेंगे इसलिए यह जरूरी है कि आपको आपातकाल में प्राथमिक चिकित्सा सहायता देना आये।

सभी आपाती मामलों में प्राथमिक सहायता देने के बाद आपको चाहिए कि आप उस रोगी को तुरन्त प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में भेजें और स्वास्थ्य कार्यकर्ता (पुरूष/महिला) को सूचित करें।

आपात स्थितियों में प्राथमिक चिकित्सा

सं.क्र. हालात	निम्नलिखित कदम उठाइये	प्राथमिक स्वास्थ्य केंन्द्र में भेजिए
1 **जलना और तरल पदार्थो से जलना**	1. दर्द से राहत पाने के लिए लगभग 10 मिनट तक उस अंग को ठंडे पानी में डूबो दीजिए । 2. जली हुई जगह पर चिपके हुए कपड़ों को हटाने की कोशिश न करें । तथापि उस अंग के सूजने से पहले जूते, अंगुठी, चूड़ियां आदि हटा लें । 3. एण्टीसैप्टिक मल्हम लगायें। 4. साफ मरहम पटटी से ढक दें। 5. रोगी को हल्की चाय या मीठा दूध दें । 6. ऐसा जलना जिसमें छाले बन जायें छाले को फोडे नहीं 7. ओरल रिहाइड्रेशन घोल देना शुरू कर दें ।	1. यदि जलने का घाव बड़ा अथवा गहरा हो । 2.अगर रोगी को सदमा पहुंचा हो।

2.1 कुत्ते का काटना	1. साबुन और पानी से घाव को धो लें । 2. एण्टीसैप्टिक मल्हम लगायें ।	1. आलर्क–रोधी इंजेक्शन के लिए।
3. डूबना	1. ऐसे व्यक्ति को मुंह के बल औंधा लटकायें जिसमें उसका सिर एक ओर रहे । 2. अपने हाथ रोगी के शरीर के चारों ओर रखें और उसके शरीर को उठायें ताकि फेफड़ों से पानी बाहर निकल जाये । 3. उसे मुंह पर लगी काई और कीचड़ को साफ कर लें और नकली दांत हो तो उन्हें हटा लें । 4. गर्दन और कमर पर कपडों को ढीला कर दें । 5. कृत्रिम सांस दें । 6. जब तक रोगी कम से कम 15 मिनट तक सांस लेता न रहे तब तक सांस देना बंद न करें ।	1. सांस शुरू होने के बाद रोगी को लिटा कर रख दें। 2. रास्ते में आवश्यक हो तो कृत्रिम सांस देना जारी रखें ।
4. आंख में बाहरी चीज (जैसे धूल या छोटा कीड़ा)	1. साफ हाथों से खुली आंखों में साफ पानी के छींटें मारकर आंख को धोयें। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में भेज दें निचली पलक को नीचे की ओर खींचिए और आंख में घुसी चीज को देखिए । 3. यदि आंखों के सफेद पटल पर आप उस चीज को देख सके तो साफ रूई के टुकड़े से उसे धीमें से पोंछ कर बाहर निकालने की कोशिश करें । 4. सल्फा–सिटामाइड नेत्र–बूंदें डालें । 5. रोगी को कहें कि वह आंख न मलें ।	1. यदि आंख में घुसी चीज आसानी से बाहर न निकले तो आंख पर पैड और पटटी बांध कर रोगी को 2. यदि तकलीफ जारी रहे तो

5. हडडी टूटना	1. रोगी को अत्याधिक सुविधाजनक स्थिति में रखें। 2. खपची और पटिटयों का इस्तेमाल करके चोट लगे अंगों को हिलने–डुलने न दें टूटी हुई जगह से ऊपर और नीचे के जोड़ वाले भागों को हिलने–डुलने न दें । 3. टूटी हडडी को जोड़ने की कोशिश न करें ।	1. रोगी को तुरन्त प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में भेज दें ।
6. लू – लगना	1. रोगी को छाया में रखें । 2. उसके कपड़े उतार दें । 3. रोगी के उपर ठंडा पानी डालें या पानी में भिगोकर ठंडा कपड़ा लपेटें खासकर बगलों में। 4. यदि वह होश में हो तो ठंडा पानी पीने को कहें ।	1. यदि बेहोश हो । 2.रास्ते में ठंडी पट्टी लगाते रहे।
7. कीड़े का काटना	1. संभव हो तो डंक निकाल लें 2. ठंड़ी पटटी लगायें । 3. सदमे का इलाज करें ।	1. यदि रोगी को सदमा पहुंचा हो। 2. यदि दर्द और सूजन ज्यादा हो 3. यदि वह बच्चा हो ।
8. मोच आना	1. उस जोड़ को आराम से रखें और किसी चीज से सहारा देकर रखें । 2. ठंडा सेक या बर्फ रखें । 3. गांज और रूई तथा पटटी जोर से बांध दें ।	1. यदि रोगी सदमें में हो । 2. यदि उस स्थान का रूप बदला हुआ हो तो हडडी खिसकने का शक।

9. सांप का काटना	1. कटी हुई जगह से ऊपर कपड़े के टुकड़े से कस कर बांध दें । 2. कटे हुए स्थान पर एक सेंटीमीटर गहरे 4–6 चीरे लगायें इस काम के लिए साफ ब्लैड इस्तेमाल करें । 3. उस अंग को जोर से मरोडें ताकि खून बाहर आ जाये । 4. काटे हुए स्थान को साबुन के पानी से धो लें । 5. कटे हुए स्थान पर साफ गाज या कपडे का टुकड़ा लगा दें । 6. अंग हिले–डुले नहीं इसके लिए उस पर खपची बांध लें और उसे शरीर के नीचे की ओर रखें । 7. यदि संभव हो तो सांप को मार डालें व उसे पहचानने की कोशिश करें कि वह जहरीला है या नहीं।	1. एण्टीबीनस के लिए रोगी को प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में अविलंब भेज दें ।
10. घाव	1. दबा कर या रक्तबंद का इस्तेमाल करके खून बहना बंद करें । 2. साफ पानी और साबुन से घाव धो दें । 3. घाव से मिटटी या कोई बाहरी चीज हटा ले । 4. घाव में चुभा हुआ चाकू जैसे किसी हथियार को हटाने की कोशिश न करें । 5. एण्टीसैप्टिक मल्हम लगायें। 6. साफ चीज और पटटी से उसे ढक दें। या चिपकाने वाला प्लास्टर लगा दें ।	1. यदि घाव गंदा हो । 2. यदि खून तेजी से निकल रहा हो । 3.यदि चोट सिर, छाती या पेट पर हो । 4. यदि रोगी सदमे में हो ।

11.2 दुघर्टनाओं में निम्नलिखित कार्यविधि अपनायें ।

1. खपची (स्प्लिंट)

खपची सामान्यतः लकड़ी या धातु की बनी हुई एक सख्त तख्ती सी होती है जो टूटे हुए अंग को सहारा देने के लिए बांधी जाती है ताकि टूटे अंग में हलचल न पैदा हो । खपची किसी ठोस चीज से बनाई जा सकती है जो काफी लंबी हो और वह टूटे हुए अंग के नीचे पूरी आ सके आपातकालीन स्थिति में समाचार पत्रों को मोडकर या मैग्जीनों से या किसी पेड की टहनी से खपची का काम चलाया जा सकता है।

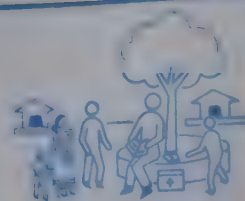
खपची के लिए शरीर के अंग का भी प्रयोग किया जा सकता है । उदाहरण के लिए टूटी हुई बाजू को छाती की ओर मोडकर उसे बांधा जा सकता है । और इस प्रकार उसे हिलने–डुलने से बचाया जा सकता है। यदि टांग टूट गई हो तो उसे दूसरी टांग से बांधा जा सकता है ।

खपची लगाना : यदि खपची ठीक ढंग से इस्तेमाल न की जाय तो उससे नुकसान हो सकता है । इसलिए खपची लगाते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें ।

1. खपची लगाने से पहले यह भली प्रकार देख लें कि इससे टूटे हुए भाग को पूरी तरह सहारा मिल जायेगा या नहीं।
2. यह देख लें कि खपची पर कपडे का ठीक से पैड बना हुआ हो । यह उस समय विशेष रूप से महत्वपूर्ण है जब खपची किसी टेडी–मेडी लकडी से तैयार की गई हो ।
3. यह भली भांति देख लें कि खपची काफी लंबी हो ताकि टूटी हुई हडडी के उपर वाला जोड और नीचे का जोड़ हिले–डुले नहीं ।
4. यह भली भांति देख लें कि खपची को सुरक्षित रखने के लिए जो पटटी बांधी जाये उसकी गांठ खपची पर हो न कि मांस पर ।

2. पटटी बांधना–

तिकोनी पटटीः– इस पटटी का इस्तेमाल आमतौर पर नीचे लिखी बातों के लिए किया जाता हैः

1. प्राथमिक चिकित्सा में (मरहम पटटी ठीक बंधी रहे, रक्त–बंध के रूप में, खपची को बांधने के लिए निचले अंगों को एक साथ रखने के लिए अथवा पैड के रूप में) ।
2. चोट या किसी संक्रमण के कारण जब ऊपर वाले किसी अंग को आराम पहुंचाना हो तो स्लिंग के रूप में इस बात का ध्यान रखें कि गांठ गर्दन की एक ओर हो न कि पीछे की ओर ।

गोल पटटी– यह पट्टी मरहम पटटी के कपड़े को अपने स्थान पर बने रहने के लिए प्रयोग में लाई जाती है जब गोल पटटी बांधनी हो तो इन सामान्य नियमों को याद रखें :–

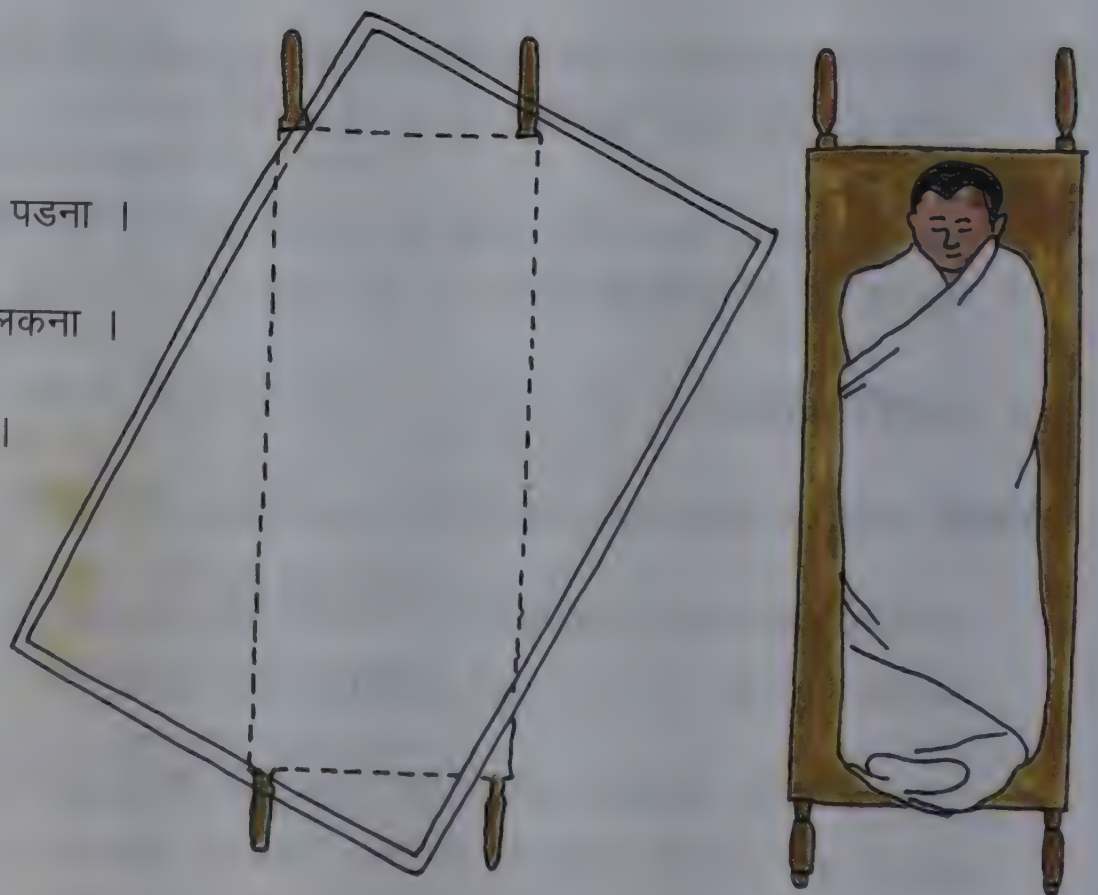
1. इस्तेमाल करने से पहले पटटी को सख्ती से लपेट लें ।
2. जब आप पट्टी बांधना शुरू करें तो पट्टी वाले कपड़े के छोर पर उसे ठीक से बंधे रखने के लिए दो–तीन तहों में मोड़ दें ।
3. जब कभी किसी अंग पर पट्टी बांधनी हो तो बांधने का काम नीचे से ऊपर की ओर करें ।
4. पट्टी ढीली तो नहीं है यह देख लें और यह सुनिश्चित कर लें कि उसे अधिक जोर से नहीं कसा गया है। वह अंग सुन्न नहीं होना चाहिए ।

3. सदमे का इलाज :–

भारी चोट लगने, खून बहने, दर्द अथवा भावुकताव घबराहट के कारण आमतौर पर सदमा पहुंच जाता है। यह इस प्रकार पहुंच सकता है ।

1. चोट के तुरन्त बाद ।
2. चोट लगने के बाद जब शरीर के भीतर अथवा बाहर काफी खून की क्षति हो जाती हो सदमा आधे घंटे से लेकर कई घंटों के बाद भी पहुंच सकता है ।

सदमे के चिन्ह :

1. चेहरा और ओठों का पीला पडना ।
2. माथे पर पसीने की बूंदे झलकना ।
3. चमड़ी का चिपचिपा होना ।
4. हाथ पांव का ठंडा पडना ।
5 हल्की सांस आना ।
6. नाड़ी तेज और मंद होना ।
7. उल्टियां आना ।

8. बेचैनी ।

9. बहकना ।

10. बेहोशी (कुछ देर बाद)

खून निकलने के अलावा अन्य किसी भी रोग के इलाज की अपेक्षा सदमे के इलाज को प्राथमिकता दी जानी चाहिए । इसमें निम्नलिखित कार्य करें :–

1. रोगी को स्ट्रेचर या चारपाई पर लिटा दें । यदि दोनों में से कोई भी चीज उपलब्ध न हो तो उसे जमीन पर किसी चद्दर या कम्बल के ऊपर लिटा दें ।

2. स्ट्रेचर अथवा चारपाई के पाये को जमीन से लगभग 22 सें.मी. ऊपर उठायें ।

3. रोगी को कम्बल ओढ़ाकर गर्म रखें ।

4. रोगी को तुरन्त स्वास्थ्य केन्द्र/चिकित्सक के पास ले जायें।

खून बहने को रोकना :–

जब कोई ऐसी दुर्घटना हो जाये जिसमें व्यक्ति को घाव हो जाये, उसकी हड्डी टूट जाये अथवा किसी अंग को नुकसान पहुंचे तो इससे खून बह सकता है और उसकी कमी भी हो सकती है।

यदि खून टपक रहा हो या धीरे–धीरे बह रहा हो तो घाव को सीधे दबाने से खून बंद किया जा सकता है।

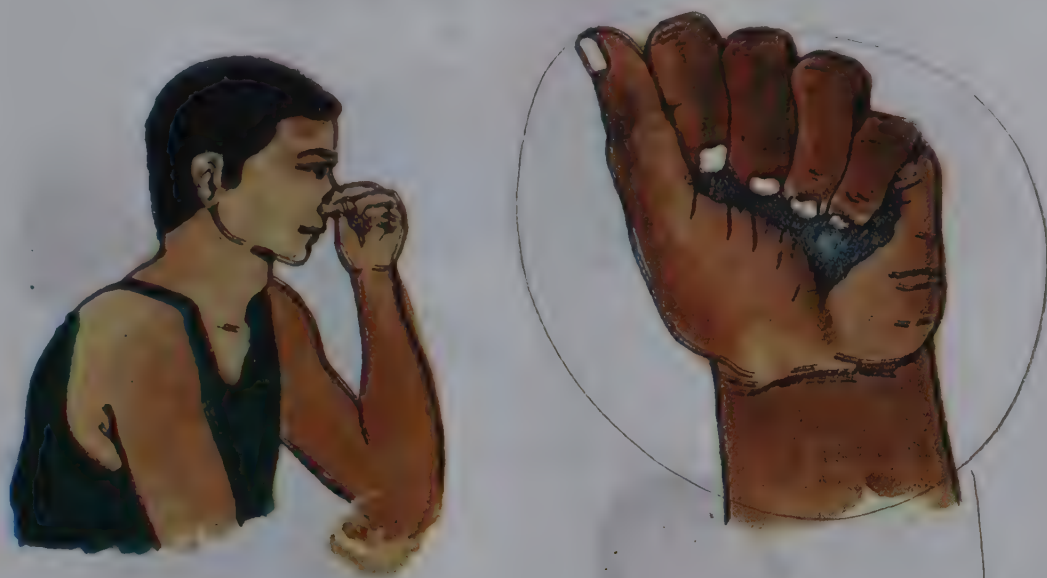
यदि खून काफी बह रहा हो और उसका फब्बारा सा छूट रहा हो तो उसे रोकने के लिए रक्तबंध की जरूरत होगी। रक्तबंध बनाने के लिए तिकोनी पट्टी या रूमाल की छोटी तह बनाकर नैकटाई, चौड़ी पट्टी अथवा काफी लंबे कपड़े के टुकड़े से काम चलाया जा सकता है।

2. रक्तबंध इस्तेमाल करने का तरीका: यहां जो तरीका बताया गया है वह काम चलाऊ रक्तबंध के बारे में है । नीचे लिखे तरीके से काम करें :

1. तिकोनी पटटी अथवा रूमाल को मोड कर 5 सें.मी. चौडी बना लें ।
2. इसे कपड़ों के ऊपर ही उस अंग के ऊपरी अथवा निचले भाग के बीच लगायें ।
3. पटटी के दोनों किनारों को उस अंग के बाहर की ओर आधी गांठ के रूप में बांध लें ।
4. उस आधी गांठ पर कोई पैंसिल, लकडी का टुकडा या चम्मच आदि रख दें ।
5. पेंसिल ठीक से रहे इसके लिए गांठ लगा दें ।
6. जब तक खून बंद नहीं हो जाता तब तक उस पटटी को कसते रहने के लिए पेंसिल धीरे–धीरे घुमाते रहे ।
7. पेंसिल सख्ती से बंधी रहे इसके लिए उस अंग के चारों ओर दूसरी पटटी बांध दें ।
8. रक्तबंध को उसी स्थान पर रहने दें लेकिन हर 15 मिनट के बाद उसे धीरे–धीरे ढीला करते जायें ।
9. यदि खून बंद हो जाये तो रक्तबंध को वैसा ही रहने दें किन्तु इसे फिर से कसें नहीं ।
10. यदि खून बहना फिर शुरू हो जाये तो रक्तबंध को कस दें और 6, 7, 8 पर बतलाये गए कामो को दोहरायें ।
11. यदि संभव हो तो रोगी के साथ प्राथमिक स्वास्थ्य केंन्द्र तक चले जायें ताकि आप बहते हुए खून को रोक सके ।
12. रोगी की कमीज पर कोई लेबल या कागज का टुकड़ा लगा दें जिससे यह पता लग सके कि रक्तबंध किस समय इस्तेमाल किया गया था

नोट :यदि किसी अंग की हड्डी टूटकर बाहर निकल आई हो तो उसमें रक्तबंध बड़ा ही लाभकारी होताहै

3. **नाक से खून बहने को बंद करना :** नाक से खून बहना एक आम बात है । नाक की भित्ति की छोटी–छोटी नसों के फट जाने के कारण ऐसा होता है । नाक से खून बहने को रोकने के तरीके के लिए यदि खून बहना बंद न हो तो रोगी को प्राथमिक स्वास्थ्य केंन्द्र भेज दें ।

दुर्घटनाओं में प्राथमिक चिकित्सा

1. उसे अनावश्यक हिलायें–डुलायें नहीं ।
2. खून निकल रहा हो तो उसे रोकें ।
3. रोगी यदि होशयमें हो तो उसे गर्म चाय में अधिक चीनी मिलाकर पिलायें ।
4. प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में भेजने से पहले टूटे हुए अंग पर खपची चढा लें और घाव को ढक लें।
5. रोगी को नजदीक के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र अथवा अस्पताल भेज दें ।

हथेली से खून बहने को रोकना :

यदि खून अधिक न बह रहा हो तो उस व्यक्ति को अपने हाथ में कोई कपड़े का टुकडा गया गांज दबाने के लिए कहें और इस प्रकार बहते खून को रोकने की कोशिश करें ।

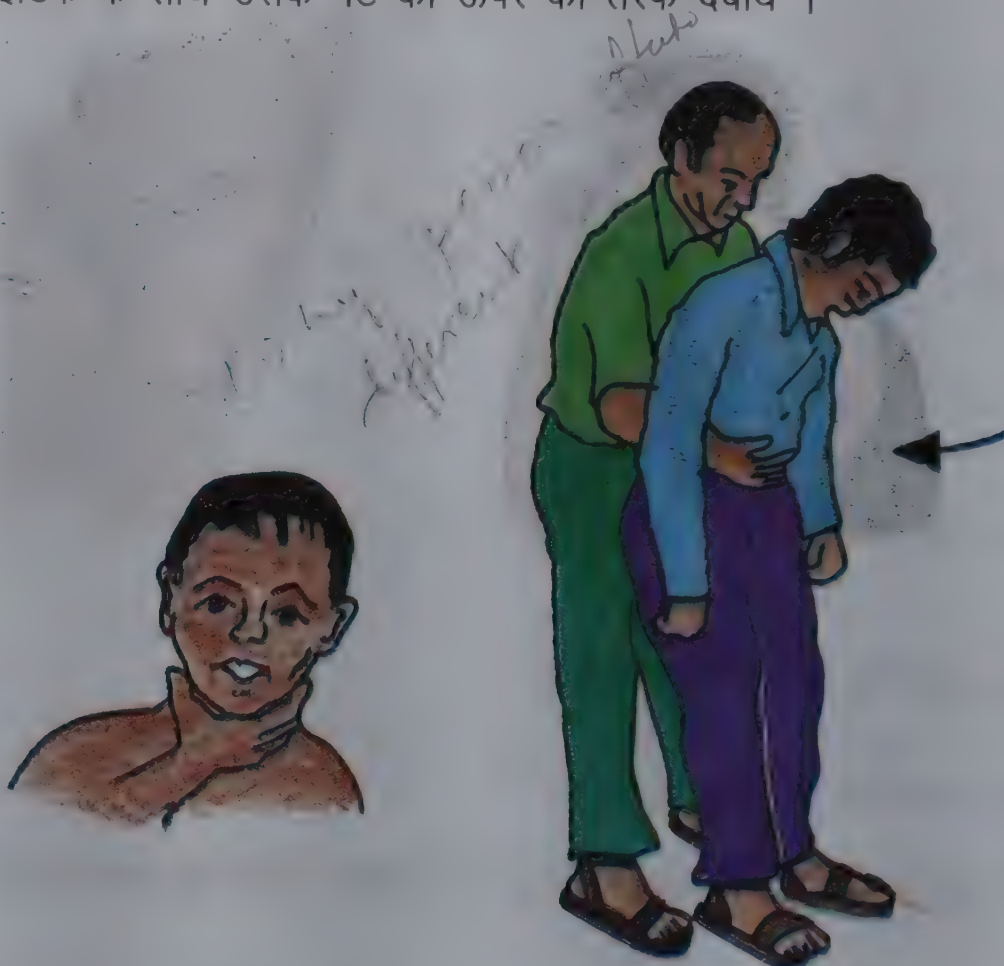
यदि खून मध्यम अथवा तेज गति से निकल रहा हो तो ऐसी स्थिति में उसे प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में भेज दें ।

जब गले में कोई चीज फंस जाये

जब किसी व्यक्ति के गले में भोजन का अंश या कोई दूसरी चीज फंस जाये और वह सांस न ले पा रहा हो तो तुरन्त यह करें :

– व्यक्ति के पीछे खडे होकर उसकी कमर में अपनी दोनों बाहें डाल लें ।

– उसके पेट पर (छाती से नीचे से ऊपर) दोनों हाथों को एक–दूसरे में फंसाकर मुटठी बांध लें ।

– तब एक झटके के साथ उसके पेट को ऊपर की तरफ दबायें ।

इससे उसके फेफड़े की हवा एकाएक बाहर निकलेगी और उसके गले में फंसी चीज भी गले से निकल जायेगी । यदि एक बार में चीज न निकले तो यही क्रिया बार–बार करें ।

यदि व्यक्ति आपसे बड़ा सा भारी हो या वह बेहोश हो चुका हो तो तुरन्त यह करें :

– उसे पीठ के बल जमीन पर लिटा दें ।

– उसके उपर एक तरफ बैठ जायें जैसा कि चित्रा में दिखया गया है । फिर उसके पेट पर (छाती से नीचे और नाभि से ऊपर) अपने हाथ का नीचे वाला हिस्सा रख दें ।

– एक झटके के साथ जोर से ऊपर की ओर दबायें ।

- एक बार से काम न चले तो यही क्रिया बार–बार करें ।
- यदि व्यक्ति तब भी सांस न ले पाय तो उसी समय मुख श्वसन क्रिया को आजमायें।

डूबना :

जिस व्यक्ति ने सांस लेना बन्द कर दिया है, उसके जीवन के केवल 4 मिनट बाकी हैं इसलिए जो भी करना है तुरन्त करें ।

मुख–श्वसन किया तत्काल शुरू कर दें । बेहतर तो यह हो कि डूबने वाले व्यक्ति को पानी से बाहर निकालने से पहले ही यह किया आरम्भ कर दें। (जहां पानी में खडे हो सके, वहीं खडे होकर यह किया करें)

व्यक्ति को किनारे पर लाने के बाद यदि आप मुख–श्वसन किया द्वारा उसके फेफड़ों में हवा नहीं पहुंचा पा रहे हैं तो उसे इस तरह लिटा दें कि उसका सिर उसके पांवों की अपेक्षा नीचा हो। फिर ऊपर लिखित ढंग से उसके पेट को दबायें। तुरन्त मुख–श्वसन किया आरम्भ कर दें ।

जिस व्यक्ति का सांस पानी में डूबने के कारण बन्द हो गया हो, उसके पेट से पानी निकालने से पहले ही मुख–श्वसन किया तुरन्त शुरू कर दें।

जब किसी व्यक्ति को श्वसन सम्बन्धी तकलीफ हो :

- उसके होठों, नाखूनों और जीभ का रंग प्रायः नीला हो जाता है ।
- उसकी नब्ज अनियमित और धीमी होती है ।
- सांस या तो अनियमित होते हैं या चल ही नहीं रहे होते ।
- वह अचेत (बेहोश) हो सकता है ।

सांस रूकने पर क्या करना चाहिए :

मुख–श्वसन किया (माउथ –टू – माउथ ब्रीदिंग)

सांस रूकने के आम कारण ये हैं :

- गले में कोई चीज फंस जाना ।
- बेहोश व्यक्ति के गले में जीभ या बलगम अटक जाना ।
- डूबने, धुंए में या जहर के कारण सॉस घुटना ।
- छाती या सिर पर जोर से मुक्का लगना ।
- दिल का दौरा।

यदि व्यक्ति सांस रूकने के बाद 4 मिनट तक दुबारा से सांस लेना शुरू न करे तो उसकी मृत्यु हो सकती है ।

यदि व्यक्ति का सांस रूक जाता है तो तुरन्त मुख–श्वसन क्रिया आरम्भ कर दें ।

बच्चों की घरों में हो जाने वाली दुर्घटनाओं की रोकथाम करनाः

1. कभी भी बच्चे को घर में अकेले न छोडें ।
2. कभी भी बच्चे को आग के नजदीक, स्टोव या हीटर के पास न छोडें ।
3. बच्चे को माचिस से नहीं खेलने दें ।
4. बच्चे को गरम इस्त्री के पास न छोडें।

5. गरम तरल पदार्थ से भरे बर्तन को मेज के किनारे पर न रखें अथवा उस मेज पर न रखें जिसके मेजपोशयके किनारे नीचे लटके हों।

6. बच्चे को कोई गरम पेय पीते हुए, धूम्रपान करते हुए या खाना पकाते हुए गोद में न लें।

7. कभी भी बच्चे को पानी से भरी बाल्टी या किसी अन्य बडे बर्तन के पास न छोडें।

8. बिजली के तारों को सुरक्षित तथा अच्छी हालत में रखें।

9. सभी प्लग प्वाइंट देख लें और बिजली के सर्किट खुले न छोडें।

10. बिजली के उपकरणों को जब इस्तेमाल न किया जा रहा हो तो उनके प्लग शू स्विच से अलग कर देने चाहिए।

11. बच्चे को अकेले रसोई में न छोडें।

12. सभी दवाइयों, मिटटी का तेल, फिनाइल तथा कीटनाशक दवाइयों को ताले में बन्द रखें अथवा इन्हें बच्चों की पहुंच से दूर रखें।

13. किसी दवा को खुला न छोडें।

14. बेकार पड़ी दवाइयों को नष्ट कर दें।

15. किसी दवा का सेवन कराने से पहले उसके लेबल पर दी गई हिदायतों को पढ लें ।

16. किसी दवा को बोतल में रखने से पहले बोतल पर उसका लेबल लगा दें ।

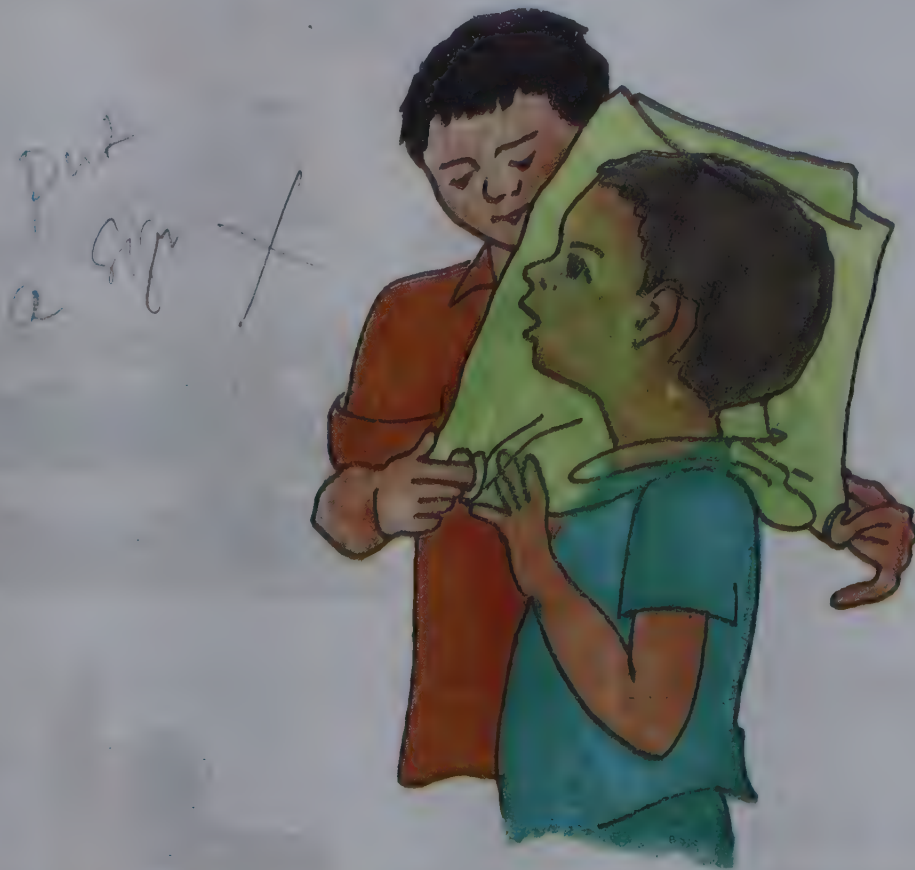
17. मनके, सुपारी, सिक्के, बटन जैसी छोटी–मोटी चीजों को बच्चों से दूर रखें ।

18. कैंची, चाकू, सुई जैसी तेज धार वाली वस्तुओं को इधर–उधर पड़ी न छोडें ।

19. बच्चा मुंह में चीज डालकर इधर–उधर दौडता है । उसे ऐसा न करने दें ।

20. बच्चों को प्लास्टिक के थैले सिर पर न रखने दें ।

21. बच्चे को सलाखों के बीच सिर न डालने दें ।

22. सीढियों में या आग जलाने वाली जगह में बच्चे के प्रवेश को रोकने के लिए कोई अवरोधक लगा दें ।

प्रत्येक रोगी को दी गई प्राथमिक चिकित्सा का रिकार्ड रखें –

किसी भी व्यक्ति की आप जो प्राथमिक चिकित्सा करें उसका ब्यौरा अभ्यास पुस्तिका में दर्ज कर दें ।

अध्याय
२४

चार पंजीयन - महत्व एवं प्रक्रिया

उद्देश्य

मानव जीवन काल में विवाह, गर्भधारण, जन्म एवं मृत्यु का विशेष महत्व है । इनका पंजीयन स्वास्थ्य सेवाओ के देने के लिए एक आवश्यक कड़ी है तथा मृत्यु जैसे आंकडे हमारे स्वास्थ्य स्तर को भी दर्शाते हैं । स्वास्थ्य रक्षक इन चारों ही पंजीयन में अपना महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं।

1. विवाह पंजीयन

ग्रामीण क्षेत्रा में विवाह बहुत कम आयु में कर दिये जाते हैं जिससे स्वास्थ्य तो प्रभावित होता ही है पर वैवाहिक जीवन का सुख व शांति पर भी असर पड़ता है । वैसे विवाह की सही उम्र लड़के के लिए 21 व तथा लड़की के लिए 18 वर्ष है। आपके ग्राम में विवाह होने पर यदि आप उसे बधाई देते हैं, उसका पंजीयन करते हैं तो उस परिवार से आपका संबंध स्थापित हो जाता है । विवाह का पंजीयन निम्न कारणों से स्वास्थ्य के स्तर को प्रभावित करता है ।

1. यदि विवाह कम उम्र में होता है तो लड़का व लड़की दोनों ही शारीरिक और मानसिक रूप से परिपक्व नहीं होते। जिसके फलस्वरूप कम उम्र में गर्भधारण से लड़की का स्वास्थ्य अधिक प्रभावित होता है। साथ ही मानसिक रूप से पूर्ण परिपक्व नहीं हो पाने के कारण परिवार की जिम्मेदारियों को दम्पत्ति सफलतापूर्वक नहीं उठा पाता।

2. पहला गर्भ ठीक आयु में हो अर्थात लगभग 19–20 वर्ष की आयु में हो इसके लिए यदि विवाह पंजीयन किया गया है तो आप दपत्ति को परिवार नियोजन साधन अपनाने हेतु परामर्श दे सकते हैं।

कम उम्र में गर्भ धारण के निम्न प्रभाव होते हैं।

(1) गर्भपात

(2) मृत शिशु का जन्म

(3) समय से पूर्व शिशु का जन्म

(4) जन्म के समय कम वजन

(5) अधिक शिशु व मातृ मृत्यु दर

2. गर्भवती का पंजीयन

गर्भवती महिला का जैसे ही पतालगे उसका पंजीयन करना अत्यन्त आवश्यक है । इस पंजीयन का स्वास्थ्य रक्षक, स्वास्थ्य कार्यकर्ता कोई भी कर सकता है । गर्भवती का पंजीयन कराने के निम्न फायदे हैं।

1. महिला को स्वास्थ्य सेवाऐं (जो गर्भकाल में दी जाती हैं) निःशुल्क प्राप्त होती हैं । इन सेवाओं में गर्भकाल में कम से कम तीन बार पूर्ण रूप से जांच की जाती है। टिटनेस से बचाव के लिए टिटनेस का टीका तथा रक्त अल्पता नहीं होने देने के लिए आयरन फोलिक एसिड की गोली प्रत्येक पंजीकृत महिला को दी जाती हैं। साथ ही महिला को गर्भकाल में स्वस्थ रहने हेतु उसके खाने (पोषण) आराम आदि के विषय में समझाइश भी दी जाती है ।

2. कुछ गर्भवती महिलाएं खतरे वाली होती हैं उन्हें जांच के द्वारा पहचान कर ठीक जगह व ठीक समय पर रिफर किया जाता है। इससे गर्भकाल तथा प्रसव सुरक्षित हो जाता है ।

3. कभी–कभी गर्भकाल में तथा प्रसव के समय कुछ आकस्मिकतायें भी आ जाती हैं उस दशा में यदि केस का पंजीयन हुआ है तो केस जल्दी ही उपयुक्त स्वास्थ्य संस्था में रिफर हो जाता है।

4. गरीबी रेखा से नीचे आने वाली गर्भवती महिला का यदि पंजीयन हुआ है पहली गर्भावस्था में उसकी उम्र 19 वर्ष या अधिक है और टिटनस के दोनों टीके लगे हैं गर्भवती महिला को अच्छे खानपान व दवाईयों के लिए 300 रूपये राष्ट्रीय मेटरनिटी बेनीफिट योजना के अंतर्गत दिये जाते हैं।

5. गरीबी रेखा के नीचे आने वाली गर्भवती महिला का यदि पंजीयन हुआ है उसका पहला प्रसव ठीक आयु में तथा स्वास्थ्य संस्था में हुआ है तो वात्सल्य योजना के अंतर्गत उसे 500 रू. का भुगतान किया जाता है। इस तरह का पंजीयन, वात्सल्य योजना का लाभ देने में भी महिला को मददगार होता है।

सारांश में गर्भवती महिला का जल्दी ही पंजीयन कराने से महिला की समय–समय पर जांच हो जाती है, जिससे प्रसव सुरक्षित होता है और महिला स्वस्थ रहती है।

3. जन्म का पंजीयन

जीव संबंधी आंकडों में जन्म का पंजीयन बहुत ही महत्वपूर्ण है । जन्म का पंजीयन जहां एक ओर स्वास्थ्य सेवाओं के मिलने में तो सहायक होता ही है वहीं इस पंजीयन से व्यकितगत स्तर पर भी अनेक लाभ मिलते हैं ।

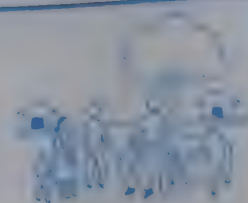
1. ग्राम या नगर निवासी तथा उत्तराधिकारी सिद्ध करने के लिए सम्पत्ति या जायदाद के बंटवारे में मदद मिलती है ।

2. नागरिकता प्रमाणित करने, पासपोर्ट प्राप्त करने के लिए ।

3. सरकारी सहायता, ऋण, बीमे की राशि, पेंशन, आदि के लिए, जन्म पंजीयन सर्टीफिकेट लगता है।

4. बच्चों के स्कूल प्रवेश, नौकरी में आवेदन आदि के लिए जरूरी है ।

5. जन्म दर संबंधी आंकडे प्राप्त करने में जन्म पंजीयन आवश्यक है । जैसे जनसंख्या की वृद्धि देखने के लिए, परिवार नियोजन की सफलता का आंकलन मातृ–शिशु कल्याण सुविधाएं प्रदान करने हेतु यह पंजीयन आवश्यक होता है ।

उपरोक्त बातों को ध्यान में रखते हुए जन्म का पंजीयन बहुत ही जरूरी है। जीवन में बहुत सी सुविधओं के मिलने के लिए जन्म का प्रमाण–पत्रा आवश्यक होता है ।

4. मृत्यु का पंजीयन –

मृत्यु का पंजीयन कराना भी आवश्यक है। मृत्यु के कारणों से बीमारियों की गंभीरता स्वरूप को जानने में सहायता मिलती है। उत्तराधिकारी को कानूनी सहायता भी मिलती है।

केन्द्रीय जन्म मृत्यु पंजीयन कानून 1969

जन्म एवं मृत्यु के पंजीयन की वर्तमान प्रणाली के दोषों को सुधारने के लिए भारत सरकार ने केन्द्रीय जन्म एवं मृत्यु पंजीयन कानून पारित किया है। जो अप्रैल 1970 से लागू हो गया है। इस कानून ने पूरे भारत में जन्म एवं मृत्यु के पंजीयन को अनिवार्य कर दिया है । जन्म के पंजीयन की समय–सीमा 7 दिन है तो मृत्यु के लिए 3 दिन है । इसमें चूक होने पर 50 रू. अर्थदंड का प्रावधान रखा गया है ।

पंजी का मुख्य पृष्ठ निम्नानुसार होगा

''पंजीकरण – रजिस्टर''

(अ) उप स्वास्थ्य केन्द्र : ग्राम का नाम जनसंख्या

1.
2.
3.
4.

(ब) सेक्टर :

(स) विकास खण्ड :

(द) जिला :

पंजीकरण : **पृष्ठ कमांक**

1. विवाह
2. गर्भधारण
3. जन्म
4. मृत्यु

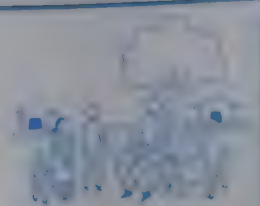
प्रारुप – च

पंजीकरण पंजी

दिनांक	पिता का नाम	माता का नाम	माता की आयु	प्रसव का स्थान	किसने प्रसव कराया -ए.एन.एम./दाई/अन्य	प्रसव के समय कठिनाई	बच्चे का लिंग	बच्चे का वजन (जन्म के दो दिन के भीतर)	पता/मोहल्ला म.न. यदि हो तो
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

प्रारुप – ज

ग्राम के विवाहितों की पंजी

वर का नाम	वर की आयु	वधु का नाम	वधु की आयु	वर के पिता का नाम	वधु के पिता का नाम	पता/मोहल्ला म. न. यदि हो तो	लक्ष्य दंपत्ति पंजी क्र.	गर्भ निरोध का कौन सा साधन अपना रहे हैं
1	2	3	4	5	6	7	8	9

प्रारुप – छ

मृत्यु दर्ज करने की पंजी

क्रमांक	मृतक का नाम	पिता/पति का नाम	आयु	पता/मोहल्ला म. न. यदि हो तो	दिनांक	मृत्यु का कारण	मृत्यु के पूर्व किसी चिकित्सक को दिखाया अथवा नहीं	इलाज जो दिया गया
1	2	3	4	5	6	7	8	9

प्रारुप – झ

गर्भवती महिलाओं की पंजी

दिनांक	नाम	पति का नाम	आयु	पता/मोहल्लाम. न. यदि हो तो	एल.एम.पी. का दिनांक	प्रसव की संभावित तिथि	पहली जांच तारीख भरें	दूसरी जांच तारीख भरें
1	2	3	4	5	6	7	8	9

तीसरी जांच तारीख भरें	टी.टी. 1 तारीख भरें	टी.टी. 2 तारीख भरें	आयरन की गोली दी अथवा नहीं	खतरा हो कारण भरें
10	11	12	13	14

प्रारुप – त

लक्ष्य दंपत्तियों की सूची

कमांक	पति का नाम	पत्नी का नाम	पति की आयु	पत्नी की आयु	पता/मोहल्ला म. न. यदि हो तो	परिवार नियोजन का कौन सा साधन अपनाते हैं	नसबंदी की तारीख
1	2	3	4	5	6	7	8

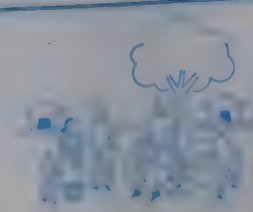
प्रारूप–घ

पेयजल स्त्रोत शुद्धिकरण की पंजी

पेयजल स्त्रोत का नाम | शुद्धिकरण की दिनांक

जैसे पीपल वाला कुंआ या रामलाल
के घर के पास का हैंड पंप

प्रत्येक पेयजल स्त्रोत के लिए पृथक पेज रखें और उसमें शुद्धिकरण का अंतिम दिनांक भरते जायें।

अध्याय
२५

कार्यों का लेखा जोखा

उद्देश्य

जो भी कार्य हम करते हैं उसका पूर्ण लेखा जोखा व्यवस्थित रूप से रखना आवश्यक है। इससे हम अपने कार्य का मूल्यांकन कर सकेंगे व आगे की कार्य योजना में आवश्यक सुधार व परिवर्तन भी कर सकेंगे।

स्वास्थ्य सेवाओं को सुव्यवस्थित ढंग से प्रदाय करने तथा गतिविधियों के प्रभावशाली क्रियान्वयन हेतु योजना निर्माण तथा कार्यो का लेखा जोखा रखना एक आवश्यक प्रक्रिया है। आपको चाहिए कि अपनी डायरी में सप्ताह भर की योजना लिख दें, उदाहरणार्थ स्वास्थ्य कार्यकर्ता आपके ग्राम में किन–किन तारीखों में आयेंगे, नसबंदी शिविर या नेताओं के दिशा दर्शन शिविर कब आयोजित होगें तथा किन घरों में अगले दिनों में भ्रमण करना है आदि।

प्रतिदिन आपके द्वारा किये गये कार्यो का लेखा–जोखा आपके द्वारा रखा जाना चाहिए जिसके अर्न्तगत व्यक्तियों को दी सलाह, जांच तथा उपचार, उप स्वास्थ्य केन्द्र व प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र को भेजे गये केसेज, आयोजित सामूहिक वार्ताएं तथा प्रदर्शन आदि जानकारी तथा आपके द्वारा लिये गये विभिन्न शिविरों में भाग लेने की जानकारी रहेगी। इसके आधार पर आपको अपने कार्य की योजना बनाने में सहायता के साथ प्रा. स्वा. केन्द्र के आवश्यक जानकारी भेजने में भी सहायता मिलेगी ।

अपनी विभिन्न गतिविधियों के संबंध में निम्नांकित प्रारूपों में जानकारी रखी जाना आपसे अपेक्षित है ।

स्वास्थ्य रक्षक द्वारा माह में किये कार्यो का विवरण–पत्राक

माह............................ ग्राम का नाम ....

क्र.	आयोजित गतिविधियां, दी गई सेवाओं का विवरण	माह में	वर्ष में संचयी उपलब्धि	रिमार्क
1.	2	3.	4.	5.
1.	संपर्क किये परिवारो की संख्या			
2.	स्वास्थ्य सेवायें प्रदान की			
2.1	मलेरिया			
2.1.1	रोगी जिन्हें आकस्मिक उपचार दिये			
2.1.2	बनाई गई पटिटयां			
2.1.3	रक्त के नमूने की रिपोर्ट	–	पाजीटिव	
		–	निगेटिव	
2.1.4	संपूर्ण मौलिकक उपचार किया गया			
2.1.5	दी गई स्वा. शिक्षा / जानकारी			
2.2	गर्भवती महिलाओं की देखभाल			
2.2.1	पंजीकृत माताऐं			
2.2.2	माताऐं जिनकी जांच की गई			
2.2.3	माताऐं जिन्हें टि. टाक्सा. लगवाया			

Tabulate in a form
your should improve

2.2.4 प्रसव कराये — प्र. दाई द्वारा

— स्वा. का./स्वा. सहा. द्वारा

— अन्य द्वारा

2.2.5 प्रसव हुए — घर पर

— स्वा. संस्थाओं पर

2.2.6 प्रसव पश्चात देखभाल की गई

2.3 लौह फोलिक एसिड गोलियों का विवरण

2.3.1 गर्भवती महिलाओं को

2.3.2 बच्चों को — 0–1

— 1–5

2.3.3 प.नि. अपनाने वालों के

2.3.4 अन्य

2.4 0–5 वर्ष के बच्चों को विटामिन 'ए' वितरण व नवजात शिशुओं का वजन लिया

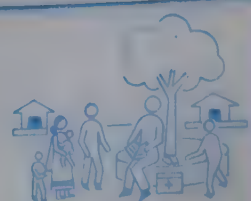
2.4.1 दी गई विटामिन 'ए' की मात्राएं

0–5 वर्ष — प्रथम खुराक

— द्वितीय खुराक

— तृतीय खुराक

— चतुर्थ खुराक

— पंचम खुराक

नवजात शिशुओं का वजन — कम वजन वाले

— कुल

2.5 परिवार कल्याण सेवाएं

2.5.1 परि. नि. साधन अपनाने हेतु प्रेरित किया

नसबन्दी — पुरूष

— महिला

महिला

लूप

खाने की गोलियां वितरित

निरोध वितरित

निरोध उपयोगकर्ता

स्टाक में शेष — खाने की गोलियों के पैकेट

2.6 चार पंजीयन

2.6.1 विवाह पंजीयन

2.6.2 गर्भ पंजीयन

2.6.3 जन्म पंजीयन — लड़का

— लड़कियां

2.6.4 मृत्यु पंजीयन — पुरूष

— महिलाएं

2.7 विभिन्न बीमारियों का उपचार दिया गया

1

2

3

4

5

6

7

2.8 ओ. आर. एस. पैकेट बांटे

2.9 पेयजल का शुद्धिकरण

2.9.1 क्लोरीन की गोलियां वितरित की

2.9.2 कुंओं में दवाई डाली गई

2.10 रेफरल (रोगी भेजे गए)

1. खतरे व जटिलता वाली गर्भवती माताएं
2. डायरिया से पीडित बच्चे
3. कुष्ठ रोगी
4. टी बी रोगी
5. अन्य

2.12 अन्य कोई

जन स्वास्थ्य रक्षक मैनुअल

भाग – दो (आयुर्वेद)

सप्ताह **21 - 24**

आयुर्वेद प्रशिक्षण

प्रस्तावना

ग्रामीण आंचल में बुनियादी स्वास्थ्य सेवायें उपलब्ध कराने के लिए जनस्वास्थ्य रक्षक योजना वर्ष 1995 में प्रारम्भ की गई जिसमें ग्रामीण आंचल के एक गाँव से एक शिक्षित व्यक्ति को प्रशिक्षण दिया जाना है।

जनस्वास्थ्य रक्षक का प्रशिक्षण, सेक्टर प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर दिये जाने का निर्णय लिया गया है, इस हेतु अधीक्षक, सह-जिला आयुर्वेद अधिकारी/मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी में समन्वय कर प्रशिक्षण व्यवस्था करेंगे ताकि शीघ्र ही प्रदेश के सभी 71,000 गाँव के जनस्वास्थ्य रक्षक के प्रशिक्षण का लक्ष्य पूरा करने में आयुर्वेद की सह भागीदारी से जनस्वास्थ्य रक्षक सेवायें पूरी की जा सके। आयुर्वेद प्रशिक्षण के चिकित्सा अधिकारी द्वारा अधीक्षक सह जिला आयुर्वेद अधिकारी के निर्देशन में दिया जावेगा। जन-स्वास्थ्य रक्षक आयुर्वेद पुस्तिका के निर्माण में डॉ. एम.एल. ठगेले, संयुक्त संचालक एवं डॉ. ए.के. गुप्ता, प्रदर्शक का सहयोग लिया गया है।

मैं आशा करता हूँ कि जनस्वास्थ्य रक्षक आयुर्वेद पुस्तिका (मैन्युअल) प्रशिक्षण के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

(अजयपाल सिंह)
संचालक
भारतीय चिकित्सा पद्धति एवं होम्यो.,
मध्यप्रदेश

विषय–सूची

आयुर्वेद

आयुर्वेद परिचय एवं आयुर्वेद की निरुक्ति

आयुर्वेद शब्द आयुष् एवं वेद, इन दो शब्दों से मिल कर बना है। आयु का अर्थ जीवन है एवं वेद शब्द का तात्पर्य है जानना एवं विचार करना अर्थात ज्ञान होना।

अतः वह आयु इसमें है अथवा आयु इसके द्वारा जानी जाती है अथवा आयुर्वेद का इसके द्वारा विचार किया जाता है अथवा आयु इसके द्वारा प्राप्त की जाती है। इसलिए यह आयुर्वेद है।

अर्थात इस ज्ञान से जीवन को जाना जाता है एवं आयु का ज्ञान प्राप्त किया जाता है इसलिए यह आयुर्वेद है।

आयुर्वेद की परिभाषा:-

"हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम।

मान च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेद स उच्यते।"

जिस शास्त्र में हितायु, अहितायु, सुखायु एवं दुखायु इन चार प्रकार की आयु का वर्णन, उस आयु के हित तथा अहित अर्थात पथ्य तथा अपथ्य एवं आयु का प्रमाण एवं उस आयु के स्वरूप का सम्पूर्ण वर्णन प्राप्त होता है, वह आयुर्वेद (साईन्स ऑफ लाईफ) कहा जाता है।

आयुर्वेद का उद्देश्य (प्रयोजन):-

"प्रयोजन चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्य क्षणमातुरस्य विकार प्रशमनच्च।"

स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना।

रोगी के रोग को दूर करना।

अर्थात आरोग्य को बनाये रखना तथा रोगों से मुक्ति करना।

इन दो उद्देश्यों से प्रेरित होकर ही ऋषियों ने आयुर्वेद का उपदेश दिया।

यह उद्देश्य किसी एक वर्गवाद के भीतर सीमित चिकित्सा शास्त्र का नहीं है बल्कि एक सार्वभौम सिद्धांत है।

विषय की जितनी भी ज्ञात या अज्ञात चिकित्सा पद्धतियां प्रचलित है। सबका अंतिम लक्ष्य उपयुक्त

दो सूत्रों में है। आधुनिक शब्दों में कहना हो तो स्वास्थ्य रक्षण के उद्देश्य को (प्रोफाईलेक्टिव) एवं रोगी के रोग को दूर करने को (क्यूरेटिव ऑफ डिसीजेज) कहते है प्रथम के लिए पब्लिक हैल्थ एण्ड हाईजीन का विभाग एवं दूसरे के लिए क्यूरेटिव ट्रीटमेंट, होस्पिटल एण्ड डिस्पेन्सरीज का विभाग आज भी हर जगह कायम है।

आयुर्वेद का वैशिष्ठय :

"हेर्तुलिंगोषधज्ञानं स्वास्थ्यतुरपरायणम्।

त्रिसूत्रं शास्वतं पुण्यं बुबुधे ये पितामहः।।"

आयुर्वेद का संबंध स्वास्थ्य एवं रोगी दोनों प्रकार के मनुष्यों से है।

पूरे आयुर्वेद को त्रिसूत्र कहते हैं क्योंकि इसमें हेतु (कारण) लिंग (लक्षण) एवं औषध (चिकित्सा) का वर्णन किया जाता है।

यह त्रिसूत्र स्वस्थ के स्वास्थ्य को बनाये रखने में उतना ही उपयोगी है जितना रोगी के रोग को दूर करने में। उदाहरण के लिए स्वस्थ्य के पक्ष में उनकी स्वस्थता में हेतु, स्वस्थ के लक्षण तथा स्वस्थ्य रखने की औषधियां बतलाई गई है।

रोग की अवस्था में रोग का उत्पादक कारण, उसमें लक्षण समुदाय और चिकित्सा में व्यवहरित होने वाली औषधियों का उल्लेख आता है।

स्वास्थ्य

good chapter

स्वस्थवृत्त :

स्वास्थ्य के विचार से सम्पूर्ण दिन-रात में किस काम को कब करना चाहिए एवं क्या-क्या काम करने चाहिए इसके कुछ नियम भारतीय जीवन परम्परा में प्राचीन काल से ही चले आ रहे हैं।

दिनचर्या एवं रात्रिचर्या के प्राचीन नियम हमारे देश की सामाजिक स्थिति एवं देश की जलवायु पर निर्भर करते हैं इसीलिए जीवन में पूर्ण स्वस्थ रहने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को इनका अवश्य पालन करना चाहिए।

दिनचर्या :

प्रतिदिन किए जाने वाले सदाचरण का नाम दिनचर्या है, अतः स्वस्थवृत्त के लिए प्रथम इसका वर्णन करना आवश्यक है।

दिनचर्या के अन्तर्गत प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन निम्न कार्य करने चाहिए।

प्रातःकाल उठना :

अपने आयु की रक्षा के लिए स्वस्थ्य व्यक्ति अपना किया हुआ आहार पच गया है या नहीं, यह सोच विचार करके ब्रम्हमुहूर्त में उठना चाहिए अर्थात आहार का पाचन जब तक न हो जाये तब तक सोना चाहिए।

शीतल जल पीना :

आजकल लोग प्रातःकाल सोकर उठते ही "बेड टी" के नाम से गर्मागरम चाय पीते हैं जिससे उनके शारीरिक स्वास्थ्य पर बहुत गलत प्रभाव पड़ता है। भारत जैसे उष्ण जलवायु वाले देश में सुबह उठते ही ठण्डा जल पीना अत्यन्त लाभदायक होता है।

जिन व्यक्तियों को शीतल जल अनुकूल न पड़ता हो या जो फेफड़े के रोग से ग्रसित हों उन्हें ठण्डा पानी न पीकर हल्का गुनगुना पानी पीना चाहिए।

शौच (पाखाना) जाना :

प्रत्येक व्यक्ति को प्रातःकाल उठकर जल पीकर शौच के लिए जाना उनकी शारीरिक क्रियाओं के लिए सर्वोपरि है।

बचपन से ही बच्चों को सुबह उठने एवं उठते ही पाखाना जाने की आदत डालना चाहिए।

प्रातःकाल शौच क्रिया से उचित प्रकार से निवृत्त हो जाने पर शरीर में स्फूर्ति रहती है एवं दिन भर मन प्रसन्न रहता है।

प्रातःकाल घूमना :

प्रातःकाल शुद्ध वायु में टहलना स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त लाभप्रद है।

- प्रातःकाल शौच आदि से निवृत्त होकर शहर के बाहर खुले वातावरण में कुछ देर तक अवश्य घूमना चाहिए।
- सुबह टहलते समय यदि एक-दो किलोमींटर धीरे-धीरे दौड़ लगाई जाये तो कब्जियत एवं मंदाग्नि के रोग में शीघ्र लाभ होता है।

दन्त धावन (दातून करना) :

शौच क्रिया से निवृत्त होने के पश्चात घूमते समय ही या घूमकर लौटने के पश्चात दातुन करना चाहिए।

जिव्हा निर्लेखन (जीभ साफ करना) :

दांतों को साफ करने के साथ ही जीभ का मैल भी उसी दातुन से या जीभी से इस प्रकार साफ करें कि व्यक्ति के जीभ, मुख एवं दांतों का मैल तथा मुख की दुर्गन्ध नष्ट हो जाये।

अभ्यंग (तैल मालिश) :

प्रातःकाल जब सूर्य की किरणें निकलना प्रारम्भ होती है तब शरीर में तेल मालिश करना बहुत ही लाभदायक होता है। तैल की मालिश करने से शरीर की कान्ति बढ़ती है, त्वचा मुलायम एवं मजबूत होती है। पैरों में तेल मालिश विशेष लाभकारी होती है। इससे पैरों में स्थिरता आती है, निद्रा आती है एवं आंखों की ज्योति बढ़ती है।

कफ प्रकृति वाले व्यक्ति को, अजीर्ण रोगी को तथा जिसमें वमन, विरेचन आदि संशोधन कर्म कराया हो उन्हें तैल मालिश नहीं करना चाहिए।

व्यायाम :

जिससे शरीर में श्रम उत्पन्न हो, उस कर्म का नाम व्यायाम है।

व्यायाम करने से शरीर में फुर्ती आती है, काम करने की शक्ति तथा जठराग्नि प्रदीप्त होती है, बढ़ी हुई चर्बी कम होती है एवं शरीर के प्रत्येक भाग के अवयव मजबूत होते हैं।

स्नान करना :

उत्तम स्वास्थ्य के लिए नित्य स्नान करना आवश्यक है क्योंकि स्नान के करने से जठराग्नि प्रदीप्त

होती है, प्राणी को बल एवं उत्साह की प्राप्ति होती हे, वीर्य तथा आयुष्य की वृद्धि होती है।

स्नान से शरीर की खुजली, मैल, थकावट, पसीना, सुस्ती, बेहोशी, प्यास, दाह एवं पाप ये सब दूर होते हैं।

सिर को छोड़कर शरीर के नीचे के भाग का गरम जल से स्नान करना बल को देने वाला है।

ठण्डे जल से मस्तिष्क का सिंचन, केश एवं नेत्रों को बल प्रदान करता है।

देवार्चन (आराधना) :

स्नान करने के पश्चात अपने पूज्यनीय भगवान की पूजा करना चाहिए। जिस धर्म या देवता को मानते हों, उसकी भक्ति पूर्वक आराधना करने से मानसिक शक्ति बढ़ती है जो जीवन के हर क्षेत्र में निश्चित सफलता देने वाली होती है।

अन्न-पन्न (भोजन) :

स्नान एवं पूजन के पश्चात अपने व्यवसाय एवं कार्य के सुविधानुसार ही लोगों को भोजन का समय निश्चित कर देना चाहिए।

भोजन का जो समय निश्चित हो, उसका नियमित पालन निरन्तर करना चाहिए। जो सुबह नाश्ता करें उन्हें बारह बजे के लगभग भोजन करना चाहिए।

भोजन के उपरान्त व्यक्ति को कम से कम आधा घण्टा बायीं करवट लेटकर विश्राम अवश्य करना चाहिए।

जीविकोपार्जन :

प्रत्येक व्यक्ति को अपना कार्य उच्च कर्तव्य मानकर पूरी ईमानदारी, जिम्मेदारी, उचित परिश्रम एवं मन लगाकर करना चाहिए।

अपने कार्य में ईमानदारी, संतोषी, परिश्रमी एवं व्यवस्थित रहना पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति में सर्वदा सहायक होता है।

रात्रिचर्या :

संध्याकाल :

दैनिक कार्य से निपटकर एक बार शाम को भी शौच हेतु जाना चाहिए।

ग्रीष्म ऋतु में शाम को स्नान करना भी अच्छा है।

सूर्यास्त के बाद थोड़ी देर भगवान का स्मरण करना चाहिए।

रात्रि भोजन :

रात्रि का भोजन 7 से 8 बजे के बीच कर लेना उत्तम होता है। भोजन के बाद थोड़ी देर के लिए घूमना फिरना चाहिए।

शयन :

प्रतिदिन निश्चित समय पर सो जाना, स्वास्थ्य के लिए परम हितकारी होता है।

रात्रि के लगभग 9 से 10 बजे के बीच भगवान का स्मरण करते हुए सो जाना चाहिए।

रात्रि में देर से सोने पर स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

छात्रों को रात में दस बजे तक सोकर सुबह 5 बजे उठने से लगभग 7 घण्टे की नींद पूरी हो जाती है जो स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त एवं उत्तम है।

ऋतुचर्या :

हमारे देश में विभिन्न ऋतुये होती है जिनके वातावरण में एक दम भिन्नता रहती है।

विभिन्न ऋतुओं की प्रकृति एवं प्रभाव की भिन्नता के आधारं पर किस प्रकार का आहार विहार रखना चाहिए। इसका ज्ञान रखना प्रत्येक व्यक्ति के लिए उपयोगी है।

प्राचीन ऋषियों ने जलवायु की भिन्नता के आधार पर पूरे वर्ष को दो-दो माह की छः ऋतुओं में विभाजित किया है। जिनके नाम शिशिर, बसन्त, ग्रीष्म, वर्षा, शरद एवं हेमन्त है।

सर्वसाधारण के लिए मौसम के हिसाब से मुख्यतः निम्न तीन ऋतुओं के विषय में जानकारी रखना चाहिए।

शीत ऋतु, ग्रीष्म ऋतु एवं वर्षा ऋतु

शीत ऋतु (सर्दी) :

हेमन्त एवं शिशिर ऋतुओं को सर्दी का मौसम माना जाता है।

नवम्बर से फरवरी (अगहन से फालगुन) तक का यह मौसम स्वास्थ्य के लिए अत्याधिक उपयोगी है। इस मौसम में पाचकाग्नि बढ़ जाती है इसलिए भोजन में पौष्टिक पदार्थ लेना लाभकारी है क्योंकि शीत ऋतु में राते बड़ी होने से रात्रिभोजन का पचने का काफी समय मिल जाता है।

इस ऋतु में अधिक पौष्टिक पदार्थ खाने से अग्नि मन्द न हो जाये इसलिए विशेषकर टहलना एवं कुश्ती आदि का व्यायाम यथाशक्ति अवश्य करना चाहिए। नियमित तेल की मालिश प्रातः कालीन धूप में विशेष लाभकारी होती है।

इस ऋतु में ठण्डी चीजों की अपेक्षा शरीर को गर्मी पहुंचाने वाली वस्तुओं का सेवन ही योग्य है।

अतः इस ऋतु में गेहूँ, उड़द, दूध एवं दूध से बने पदार्थ जैसे घी, पनीन, खोवा, मलाई, रबड़ी आदि एवं तेल के बने पदार्थों का सेवन विशेष रूप से करना चाहिए।

इस मौसम में शीत के कुप्रभाव से बचने के लिए उनी कपड़े पहनना चाहिए एवं रुई से भरे वस्त्रों का प्रयोग करना चाहिए।

आयुर्वेद के साथ आधुनिक वैज्ञानिकों का भी मत है कि ठण्ड सिर की अपेक्षा बहुधा पैरो से ही लगती है अतः पैरो में मोजे पहनना हितकर है। इस ऋतु में कभी भी नंगे पैर नहीं चलना चाहिए।

बहुत अधिक ठण्ड होने पर आवश्यकतानुसार सिगड़ी आदि जलाकर या रूम हीटर से कमरे को गर्म रखने का प्रयत्न करना चाहिए।

सर्दियों में भी प्रातःकाल स्नान कर लेने से शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है एवं दिन भर शरीर को सर्दी का अनुभव नहीं होता है।

प्रायः लोग जाड़ों में स्नान करना छोड़ देते हैं यह दोषपूर्ण है।

प्रायः लोग सर्दी से बचने के लिए इन दिनों अधिक मद्यमान करते हैं एवं चाय भी अधिक पीते हैं, इन दोनों का अत्याधिक सेवन शीरर के लिए हितकर नहीं है क्योंकि चाय एवं मद्य शरीर को थोड़ी गर्मी अवश्य पहुँचाते हैं, परन्तु आमाशय एवं यकृत को बहुत हानि पहुँचाते हैं।

ग्रीष्म ऋतु (गर्मी) :

ग्रीष्म ऋतु के अन्तर्गत बसन्त एवं ग्रीष्म ये दो ऋतुयें आती है। सर्दी समाप्त होते ही बसन्त ऋतु प्रारम्भ होती है जिसमें थोड़ी सर्दी एवं थोड़ी गर्मी का वातावरण रहता है। ऋतु परिवर्तन का यह काल कफ कारक होने से इन दिनों कफ के रोग उत्पन्न होते हैं।

इस ऋतु में दिन में सोना निषेध माना गया है क्योंकि दिन में सोने से कफ बढ़ता है।

कफ दोष को दूर करने के लिए बसन्त ऋतु में वमन, धूम्रपान तथा नस्य विधि का सेवन करना चाहिए।

बसन्त ऋतु बीतते ही गर्मी प्रारंभ हो जाती है एवं सूर्य की किरणें तीव्र होकर मनुष्य, पशु, पक्षी, वनस्पति एवं पृथ्वी सभी की आद्रता को सोखने लगती है।

चैत्र से आषाढ़ (अप्रेल से जुलाई) तक का काल गर्मी का मौसम माना जाता है। मैदानी इलाकों में मई जून में बहुत तेज गर्मी पड़ती है।

गर्मी के मौसम का स्वास्थ्य पर अत्याधिक हानिकारक प्रभाव पड़ता है। इस ऋतु में मनुष्य की शक्ति निर्बल होने लगती है।

गर्मी के मौसम में भोजन में गरिष्ठ एवं अजीर्ण पदार्थ बिल्कुल नहीं लेना चाहिए क्योंकि गर्मी में पाचक अग्नि कमजोर हो जाती है।

गर्मी के मौसम में हल्के, सुपाच्य एवं शीतल पदार्थ ही अधिक मात्रा में खाना चाहिए।

सुबह नित्य कर्म से निवृत्त होने के पश्चात एक गिलास ठंडाई अथवा जो या चने के सत्तू पानी में घोलकर मीठा मिलाकर पी लेना चाहिए।

ग्रीष्म ऋतु में नारियल का जल, गन्ने या सन्तरा आदि फलों का ताजा रस भी उत्कृष्ट पेय है। खस या चन्दन आदि का शर्बत भी लाभकारी होता है।

ग्रीष्म ऋतु में मध्यान्ह भोजन में चावल, पतली दाल या पतली कढ़ी, दही अथवा मठा का प्रयोग अवश्य करना चाहिए।

रात्रिकालीन भोजन में रोटी, मूंग की दाल, लौकी, तोरई, परवल का शाक, कच्चे आम का पना, प्याज एवं पुदीना का सेवन हितकर होता है। इस ऋतु में कच्चा प्याज़ खाना बहुत लाभदायक है।

ग्रीष्मऋतु में मद्यपान नही करना चाहिए। स्नानुमण्डल में बुरा प्रभाव पड़ता है। यदि पीना ही हो तो बहुत कम मात्रा में एवं अधिक जल मिलाकर पीना चाहिए। ऐसा न करने पर वह मद्य शेष, कमजोरी, दाह एवं बैहोशी करता है। इन दिनों में स्त्री प्रसंग भी निश्चित रूप से अतिहानिकारक है। उससे शारीरिक एवं मानसिक दोनों प्रकार की निर्बलता होती है।

आयुर्वेद मतनुसार ग्रीष्म ऋतु में दोपहर के समय दो-तीन घंटा सोना स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है।

गर्मी की ऋतु में आंखों की विशेषकर रक्षा करनी चाहिए क्योंकि इन्हीं दिनों अधिकतर आंख आया करती है।

इस ऋतु में लू से बचाव करना आवश्यक है। तेज धूप में बाहर नही निकलना चाहिए यदि निकलना ही पड़ें तो अत्यधिक मात्रा में पानी पीकर ही निकलना चाहिए।

वर्षा ऋतु (बरसात) :

तीसरा विभाग वर्षा ऋतु का आता है। सामान्यतः जुलाई से अक्टूबर तक वर्षा ऋतु का काल होता है। इस ऋतु के प्रारम्भ में आकाश मेंधों से घिरा रहता है एवं प्रायः बन्द रहती हैं। इससे तेज गर्मी पड़ती है एवं पसीना आता है।

वर्षा का आरम्भ एवं अन्त दोनों ही काल स्वास्थ्य की दृष्टि से बहुत ही कष्टदायी होते है। इस ऋतु में अधिकांश पेट खराब रहता है अतः भोजन में हल्का एवं सुपाच्य भोजन गेहूं का दलिया, खिचड़ी, रोटी, दाल एवं सूखे साग का प्रयोग करना चाहिए। इस ऋतु में हरी सब्जियों का प्रयोग नहीं करना चाहिए। भोजन के

साथ सोंठ, पीपल, पीपलामूल, चव्य एवं चित्रक इस पंचकोल का चूर्ण लेना लाभदायक होता है।

वर्षा ऋतु में कागजी नीबू का प्रयोग बहुत लाभकारी है। साग, दाल, में नीबू का रस लेना एवं नीबू की मीठी शिकंजी पीना भी वर्षा में उपयोगी होता है।

वर्षा ऋतु के अंत एवं शरद के आरम्भ का काल बहुत कष्ट दायी होता हैं। इस ऋतु में वर्षा के कारण चारों ओर कीचड़ एवं सीलन आदि से वातावरण दूषित हो जाता है। इस कारण पेट के रोग जैसे हैजा, दस्त एवं मलेरिया आदि कष्टकारक ज्वर इन्ही दिनों होते हैं। इसलिए इस ऋतु में खाने पीने का अत्यन्त सावधनी बरतना चाहिए।

स्वच्छता के नियमों का इन दिनों सावधानी से कड़ाई के साथ पालन करना चाहिए।

आकास्मिक घटनायें एवं प्राथमिक उपचार :

आजकल जनसाधारण का जीवन इतना व्यस्त है कि उसके जीवन में कभी-कभी अकस्मात ही ऐसी घटनायें हो जाया करती है, जिनसे शरीर को किसी न किसी प्रकार से आघात पहुँचाता है। साधारणतया मनुष्यों के सावधान न रहने की आदत के कारण एवं जल्दबाजी होने के कारण अधिकांश आकस्मिक घटनायें होती है।

मनुष्यों को ज्ञान न होने के कारण वे घबराहट में ऐसा काम कर जाते है जिसका परिणाम अनिष्टकारी हो जाता है।

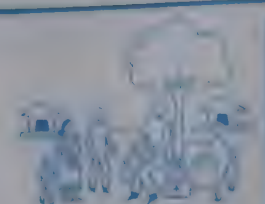
आकस्मिक घटनाओं से होने वाले अपधातों (ऐक्सीडेन्ट) के लिए सभी औषधालयों में तत्काल प्राथमिक उपचार (फर्स्टऐड) बहुत ही लाभदायक होता है। अपधात में यदि व्यक्ति को तत्काल प्राथमिक उपचार मिल जाए तो रोगी के जीवन के लिए हितकारी होता है। परंतु यदि तत्काल प्राथमिक उपचार मिल जाए तो रोगी के जीवन के लिए हितकारी होता है। परंतु यदि तत्काल प्राथमिक उपचार नहीं मिल पाने से जब तक वैद्य या डॉक्टर आता है या रोगी को अस्पताल पहुँचाया जाता है तब प्रायः रोगी के मृत्यु के मुख्य में जाने की संभावनायें बढ़ जाती है।

आकास्मिक घटनाओं में निम्नलिखित घटनायें प्रमुख है जिनके कारण, लक्षण एवं प्राथमिक उपचार का विवरण यहां पर किया जा रहा है।

1. चोट लगना
2. आग से जलना
3. जल में डूबना
4. विविध कीड़ों के द्वारा काटना (कीट दंश)
5. सांप का काटना (सर्प दंश)
6. विष का सेवन कर लेना
7. लू लगना (अंशुघात या ऊष्माघात)
8. कुत्ते का काटना

चोट लगना :

कारण :- चोट लगने के बहुत से कारण है-

- सड़कों पर सावधानी पूर्वक इधर-उधर न देखकर चलने से।

- खेलों में कूद-फांद करने से।
- आपस में लड़ाई, झगड़ा या मारपीट करने से।
- चलते-चलते कही ठोकर लगने से।
- बस, स्कूटर, ट्रक आदि किसी वाहन से टकरा जाने से।
- शरीर पर किसी चीज का आघात लगने से।

लक्षण:

- कुछ चोटे ऐसी होती है जिनमें खून निकलता है।
- कोई चोटे ऐसी लगती है जिसमें खून नहीं निकलता परंतु हड्डी टूट जाती है अथवा शरीर की छोटी रक्तवाहिनी शिरायें कट जाती है।
- बंद चोट लगने पर आहत हुए स्थान का खून भीतर ही भीतर जम जाता है तथा उस स्थान पर नीलिमा या कालापन आ जाता है।

प्राथमिक उपचार :

- यदि ऐसी चोट लगी हो जिसमें खून निकल रहा है तो सबसे पहले खून का निकलना रोकना चाहिए जिससे की अधिक खून निकलने से व्यक्ति मूर्छित न हो जायें। इसके लिए यदि तत्काल ठंडे पानी से भीगी हुई पट्टी बाँध दी जाए या चोट पर बर्फ का टुकड़ा रखा दिया जाए तो खून का निकलना कम हो जाता है। चोट से खून निकलने पर तत्काल प्राथमिक उपचार करके यथाशीघ्र आहत व्यक्ति को अस्पताल ले जाकर दिखा देना चापहिए तथा ड्रेसिंग कराकर बेंडेज करा देना चाहिए।
- यदि हड्डी टूट गई हो तो टूटे हुए स्थान पर उसी स्थिति में तत्काल कपड़े की पट्टी कसकर बाँध देनी चाहिए फिर यथा शीघ्र आहत व्यक्ति को अस्पताल ले जाकर "ऐक्सरे" परीक्षण करवा लेना चाहिए एवं टूटी हुई हड्डी पर फ्लाटर चढ़वा देना चाहिए।
- बहुत से व्यक्ति हड्डी टूट जाने पर नाई या मालिश वाले अनाड़ी लोगों से खींचतान कराते हैं, ऐसा करना हानिकारक है। इसलिए हड्डी टूटने पर तुरंत अस्पताल में ही दिखवाना चाहिए।
- कभी-कभी बच्चों को खेल कूद में बहुत चोट लगती है तथा कोई कील या नुकीला कंकड़ ही पैरों में लग जाता है जिससे सैप्टिक होने का तथा टिटनेस होने का बहुत डर रहता है। ऐसी स्थिति में ऐन्टीटिटनेस का इंजेक्शन अवश्य लगवा देना चाहिए।
- खरोंच या कील लगने पर तत्काल ही टिन्चर आयोडीन या स्प्रिट अथवा पेट्रोल लगा लेने से सेप्टिक होने का डर कम होता है।

- शरीर में बंद चोट लगने पर जबकि खून न निकला हो तथा चोट की जगह भीतर ही खून जम गया है तो चोट वाले स्थान पर शीतल जल की पट्टी बांध देने से या कुछ देर बर्फ रखने से अनिष्ट की संभावना नहीं रहेंगी।
- बंद चोट एवं मोच आ जाने पर प्याज, हल्दी, थोड़ा सा नमक, तिल या खली इन सबको कुचलकर तिल्ली के तेल में गर्म करके उसकी पोटली बनाकर सेंक करना चाहिए तथा चोट वाले स्थान पर इनकी ही पट्टी बाँधना बहुत लाभकारी होता है।

आग से जलना :

कारण :

- रसोईघर में महिलायें गैस चूल्हा, स्टोव या चूल्हा आदि जलाते समय यदि जरा सी असावधानी बरते तो पहने हुए कपड़ों में आग लग जाती है।
- गाँव में प्रायः आग का खेल किया करते हैं जिसके कारण बच्चों को भी आग लग जाती है।
- बीड़ी सिगरेट पीने वाले व्यक्ति की भी कई बार असावधानीवश एवं रात में सोते-सोते बीड़ी पीने के कारण कई बार आग लगते देखा गया है।
- कभी-कभी कर्मी के ऋतु में हवा की लपटो के कारण मकान में आग लगने की सम्भावना रहती है।

लक्षण:

- गैस आदि से जलने के कारण महिलाओं के शरीर में पहने हुए कपड़े बदन से चिपक जाते हैं जिनको निकालने से शरीर की खाल ही बाहर निकलने लगती है। जगह-जगह फफोले पड़ जाते हैं एवं उनसे पानी जैसा तरल द्रव रिसने लगता है।

प्राथमिक उपचार :

- यदि पहने हुए कपड़ों में आग लग जाये तो उन्हें तत्काल ही कैंची, छुरी, चाकू, या ब्लेड से तुरंत ही काट कर अलग कर देना चाहिए।
- जिसको आग लगी हो उसके उपर कम्बल, तिरपाल या मोटा चादर डालकर चारो तरफ से इस प्रकार से ढक देना चाहिए कि अंदर हवा प्रवेश न कर सके। हवा बंद होते ही आग तुरंत बुझ जाती है एवं अग्नि पीड़ित व्यक्ति अनिष्ट से बच जाता है।
- आग लगते ही उस पर यदि तुरंत रेत या मिट्टी डाल दी जाए तो भी आग बुझ जाती है।
- जले हुऐं अंगों पर मिट्टी का तेल लगाने से तथा उससे भीगे हुए कपड़े को जले हुए स्थान पर रखने से लाभ होता है।

- जिस व्यक्ति को आग लगी हो तो यदि वह व्यक्ति तुरंत ही जमीन पर लेटकर धूल में जल्दी-जल्दी करवटे ले तो भी कपड़ों में लगी आग बुझ जाती है।
- जले हुए अंगो को हवा से बचाने के लिए नारियल के तेल में चूने का पीन मिलाकर रुई से ढक देना चाहिए जिससे की फफोले पैदा होने का डर न रहें।
- जले हुए अंगों पर टेनिक एसिड को ग्लिसरीन में मिलाकर लगाने से घाव शीघ्र अच्छे हो जाते हैं।
- व्यक्ति के कपड़ों में आग लग जाने पर हड़बड़ाहट में उस पर जल्दी से पानी नहीं डालना चाहिए अत्याधिक आग पकड़ने पर ही पानी डालना चाहिए क्योंकि जले हुए अंगों पर पानी डालने से आग तो बुझ जाती है परंतु फफोले पड़ जाते है, जिसके कारण कष्टकारी जख्म हो जाते हैं।
- यदि व्यक्ति अधिक जल गया हो तो जले हुए व्यक्ति को यथाशीघ्र समीप के अस्पताल में पहुँचाना चाहिए।

जल में डूबना

कारण :

- व्यक्ति को नदी या तालाब आदि में बड़ी सावधानी पूर्वक तैरना चाहिए जरासी असावधानी वश गहरे स्थान में पहुँचाने पर जल में डूब जाने की सम्भावना रहती है।

लक्षण :

- जल में डूबने पर मनुष्य के पेट में पानी भर जाता है एवं श्वास रूक जाती है।

प्राथमिक उपचार :

- जल में डूबे हुए व्यक्ति को उसे जल से निकालने के पश्चात पैर पकड़कर उल्टा कर देना चाहिए जिससे मुख द्वारा अंदर भरा हुआ पानी बाहर निकल जाए।
- व्यक्ति को उल्टा लिटाकर पेट का भाग धीरे-धीरे दबाने से भी पेट में भरा हुआ पानी बाहर निकल आता है।
- पेट का पानी यथाशीघ्र निकालकर जल्दी ही रुकी हुई सांस को चलाने का शीघ्र प्रयत्न करना चाहिए। चूने में नौसादर मिलाकर सुघाने से रुकी हुई सॉस चलने में सहायता मिलती है।
- यदि श्वास प्रश्वास अभी न आया हो तो रोगी को चित्त लेटा देना चाहिए तथा पीठ के नीचे तकिया आदि लगाकर छाती का भाग ऊंचा कर देना चाहिए इसके बाद कोहनी एवं कलाई के बीच के भाग को पकड़कर दोनों हाथो को झटके से ऊपर उठाकर फिर छाती पर धीरे-धीरे दृढ़ रूप से दबाना चाहिए इस प्रकार की क्रिया फेफड़ों को दबाने से श्वास प्रश्वास पुनः जारी होने की संभावना रहती है। यह

एक कृत्रिम श्वास संचालन क्रिया है।

- श्वास प्रश्वास जब चलने लगे तब रोगी को थोड़ी सी ब्रान्डी पानी में मिलाकर पिलाना चाहिए। इससे हृदय को उत्तेजना मिलती है एवं रोगी को कुद शक्ति महसूस होती है।
- जल में डूब हुए व्यक्ति का यह प्रारम्भिक उपचार तभी सार्थक होता है जबकि जल में डूब हुए व्यक्ति को बाहर निकालने पर उसका शरीर गर्म महसूस हो तथा उसके हाथ पैर शिथिल नहीं हुए हो एवं श्वास क्रिया का अनुभव हो रहा हो।
- प्राथमिक उपचार के पश्चात यदि रोगी को आराम महसूस न हो तो उसे चिकित्सालय में ले जाकर या किसी योग्य चिकित्सक को बुलाकर दिखा देना चाहिए।

विविध कीड़ों के द्वारा काटना (कीट दंश)

कारण:

- बहुत से कीड़े जैसे बर्रे, ततैया एवं बिच्छू आदि कीड़ों को साधारणतया छेड़ना नही चाहिए। यदि इनको छेड़ा जाये तो ये डंक मारकर व्यक्ति को नुकसान पहुँचाते है।
- कभी-कभी ये कीड़े अचानक ही अनजाने में शरीर पर हमला कर देते है।

लक्षण:

- कीट द्वारा डंक मारने पर या काटने पर ये जिस स्थान पर आक्रमण करते है उस स्थान पर दाह, पीड़ा एवं लालिमा आ जाती है।
- लालिमा धीरे-धीरे बढ़कर फफोले जैसा रूप धारण कर लेती है।
- कीटों के द्वारा काटने पर कभी-कभी काटे हुए स्थान पर ये अपना डंक छोड़ देते हैं। अतः उन्हें सावधानी पूर्वक निकालना चाहिए।

प्राथमिक उपचार:

- कीड़े के द्वारा काट लेने पर सबसे पहले दंश स्थान को सुई, चाकू या सूजा आदि से कुरेदकर डंक को बाहर निकाल देना चाहिए।
- उस स्थान पर तम्बाकू या प्याज पीसकर बांध देना चाहिए।
- कार्बोलिक एसिड थोड़ी मात्रा में या अर्ककपूर लगा देने से भी शीघ्र आराम मिलता है।
- बिच्छू के डंक वाले स्थान पर डंक निकालने के बाद पत्थर का कोयला, लोहे का टुकड़ा, तारपीन का तेल या मिट्टी का तेल (केरोसीन) घिसकर लगाने से भी काफी लाभ होता है।

- बिच्छू के दंश स्थान से उपर दृढ़ बन्धन पट्टिका बांध देना चाहिए जिससे कि विषाक्तता सम्पूर्ण शरीर में ना फैलने पायें।
- बंधन के उपर पानी की धारा डालते रहना चाहिए एवं गुड़ का शर्बत पिला देना चाहिए।

साँप का काटना (सर्प दंश)

कारण:

- साँप साधारणतया स्वाभाव से बहुत ही डरपोक जन्तु है वह स्वयं अपने आप कभी भी मनुष्य पर आक्रमण नहीं करता।
- जब मनुष्य ही सर्प पर प्रहार करता है या कभी अनजाने में पैर से कुचल जाता है तब वह मनुष्य को अवश्य ही काट लेता है।
- प्रायः सभी सर्प विषैले नहीं होते है तथा सभी सांपो के काटने से मृत्यु भी नहीं होती फिर भी सांप का काटना ही मनुष्य के मन को आतंकित कर देता है।

लक्षण:

जहरीले सर्प के काट लेने पर कटे हुए स्थान पर निम्न लक्षण मिलते है।

- कटे हुए स्थान से रक्त का निकलना
- जलन एवं पीड़ा होना
- शोफ (सूजन आ जाना)
- शून्यता महसूस होना
- काटे हुए स्थान पर हरा एवं नीलापन आ जाना
- सर्पदंश से पीड़ित व्यक्ति को भय के कारण बेहोशी आ जाती है।
- अधिक विषाक्त लक्षण उत्पन्न होने पर व्यक्ति की मृत्यु तक हो जाती है।

प्राथमिक उपचार :

- सांप के काटने पर सर्वप्रथम रोगी को नीचे लिटा देना चाहिए एवं चलने फिरने नहीं देना चाहिए।
- शीघ्रता पूर्वक काटें हुए स्थान से तीन चार अंगुल उपर रुमाल अथवा कपड़े अथवा रस्सी के टुकड़े से दृढ़ बन्धन बांधकर खून का संचालन रोक देना चाहिए।
- बंधन जितनी जल्दी ही शीघ्रता पूर्वक बांध देना चाहिए जिससे साँप का जहर खून से मिलकर सारे

शरीर में नहीं फैल पाता।

- दंश स्थान से जहर को हटाने के लिए उस स्थान को स्प्रिट, पानी, पेट्रोल या तारपिन का तेल जो भी समय पर उपलब्ध हो जाये उससे अच्छी तरह साफ कर देना चाहिए।
- दंश स्थान पर आधा इंच गहरा एवं दो इंच लम्बा चीरा सावधानी पूर्वक लगाना चाहिए कि समीप की कोई नाड़ी या न कट जाये।
- अब दंश के स्थान को अंगूठे से खूब दबा दबाकर दंश स्थान का रक्त बाहर निकाल देना चाहिए। इसका मुख्य उद्देश्य खून के साथ सांप का जहर बाहर निकालना है।
- किसी भी नली या मुख से भी चूसकर दंश स्थान से जहर निकाला जा सकता है। परन्तु मुंह से चूसते समय जहर को तुरत ही थूकते जाना चाहिए। चूसने वाले व्यक्ति के मुंह में किसी प्रकार का कोई घाव या छाला नहीं होना चाहिए।
- जहर निकालकर काटें हुए व्यक्ति को नीम की पत्ती खिलाना चाहिए यदि नीम की पत्ती का स्वाद कड़वा लगे तो समझना चाहिए कि जहर निकल गया है।
- अब चीरे हुए स्थान पर पोटेशियम परमैंगनेट लगाना चाहिए।
- रोगी को सोने के लिए मना करना चाहिए तथा उसको साहस दिलाते रहना चाहिए।
- जहर निकालने का प्राथमिक उपचार करने के बाद रोगी को किसी सुयोगय चिकित्सक अथवा अस्पताल पहुँचाकर चिकित्सा करवाना चाहिए।

विष का सेवन कर लेना (विषाक्तता)

कारण :

- कभी-कभी व्यक्ति भूलवश या जानबूझकर विषैली चीजें अफीम, संखिया, धतूरा, कुचला एवं अन्य जहर वाले द्रव खा लेता है जिसके कारण मनुष्य का जीवन खतरे में पड़ जाता है।

लक्षण:

- जहर खाये हुए व्यक्ति के यदि होंठ एवं मुंह सूख रहे हो तथा उसका शरीर नीला सा पड रहा हो एवं बेहोशी का लक्षण दिखें तो समझना चाहिए कि व्यक्ति ने किसी जहरीले पदार्थ का सेवन किया है।

प्राथमिक उपचार:

- यदि रोगी होश में हो तो यह मालूम करने की कोशिश करना चाहिए कि उसने किस जहरीले पदार्थ का सेवन किया है।

- रोगी के गले के पिछले हिस्से को गुदगुदाकर अथवा नमक का पानी पिलाकर उल्टी कराने की कोशिश करना चाहिए। नमक का पानी बार-बार तब तक पिलाना चाहिए जब तक कि रोगी उल्टी न कर दें।
- वमन कराने से खाया हुआ जहर रक्त में मिलने के पहले ही पेट से बाहर निकल आता है।
- रोगी को शीघ्रातिशीघ्र जहर निकालने का प्रयास करने के पश्चात समीप के अस्पताल में ले जाना चाहिए। जिससे कि मृत्यु से बचाना संभव हो जाता है।

लू लगना (अंशुघात या ऊष्माघात)

कारण:

- लू लगना भी सबसे प्रमुख एवं मृत्युकारक अपघात है। तेज गर्मी के दिनों में लू लगने के कारण देश में बहुत सी मौते हो जाया करती हैं।
- लू लगने के प्रमुख कारण निम्न है-
- गर्मी के दिनों में सिर एवं कान को खुला रखते हुए बाहर निकलने से।
- नंगे पैर बाहर निकलने से।
- बिना कपड़े पहने गर्मी में निकलने से।
- खाली पेट एवं प्यासे बाहर निकलने से।
- खस के परदे लगे हुए कमरों से अथवा कूलर आदि अनेक प्रकारों से ठण्डे किए गए स्थान से एकाएक तेज धूप में बाहर निकलने के कारण।

लक्षण:

- लू लगने का साधारण अर्थ है शरीर की द्रवता एवं स्निग्धता का अचानक ही सूख जाना अर्थात सूर्य की किरणों के आघात से शरीर के जलीय अंश का शोषित हो जाना ही लू लगना कहा जाता है।
- लू लगने के कारण शरीर का तापमान बहुत बढ़ जाता है।
- शरीर विशेषकर हाथ एवं पैरों की पिण्डलियों में जकड़ाहट का अनुभव होना।
- ओंठ एवं मुंह का सूखना।
- तीव्र लू लगने पर दस्त का हो जाना तथा बेहोशी आ जाना।

प्राथमिक उपचार:

- जहाँ तक सम्भव हो तेज गर्मी एवं धूप में घर से बाहर नहीं निकलना चाहिए।
- तेज गर्मी में यदि निकलना आवश्यक हो तो अधिक से अधिक मात्रा में पेट भरकर पानी पीकर निकलना चाहिए।

- लू लगे हुए व्यक्ति को छायादार स्थान में एवं अत्याधिक ठण्डे तथा हवादार स्थान में रखना चाहिए।
- रोगी की तत्काल प्याज का रस एवं कच्चे आम को भुनकर उसका पना बनाकर पिलाना चाहिए।
- रोगी के सारे कपड़े उतारकर उसे ठण्डी गीली चादर में लपेटकर रखना चाहिए। चादर को तब तक गीला रखना चाहिए जब तक कि शरीर का तापमान सामान्य नहीं आ जाता।
- रोगी को बर्फ के टुकड़े चूसने के लिए मुंह में डालते रहना चाहिए तथा मस्तिष्क पर भी बर्फ की ठण्डी पट्टी रखना चाहिए।
- चने की सूखी भाजी को पानी में गलाकर रोगी के सारे शरीर पर मालिश करनी चाहिए।
- यदि रोगी होश में हो तो उसे ठण्डा एवं नमक मिला पानी खूब मात्रा में पिलायें। विशेषकर जब रोगी को ऐठन हो अथवा दस्त हो तो आधा लीटर (500 मि.ली.) पानी में आधा चम्मच नमक मिलाकर पिलाना चाहिए।

कुत्ते का काटना (कुत्ता दंश)

कारण:

- प्राय: सभी कुत्ते का काटना हानिकारक नही होता है परन्तु यदि कोई पागल कुत्ता काट लें तो शरीर में जहर फैल जाता है।
- अत: कुत्ते के काटने पर यह पता लगाना आवश्यक है कि काटने वाला कुत्ता पागल तो नहीं हैं।

लक्षण:

- पागल कुत्ते के काटने से कुछ दिनों बाद ही शरीर में भीषण जहर फैलने लगता है।
- अत: पागल कुत्ते के काटने पर शीघ्रता पूर्वक उपचार एवं चिकित्सा कराना चाहिए।

प्राथमिक उपचार:

- कुत्ते के काटें हुए घावों को शीघ्र ही बहते हुए पानी, टिंक्चर, स्प्रिट, पेट्रोल या किसी भी एण्टीसेप्टिक लोशन से अच्छी तरह धो देना चाहिए।
- पागल गुत्ते के काटने से उत्पन्न रोग संक्रामक होता है यदि काटा हुआ व्यक्ति किसी दूसरे स्वस्थ्य व्यक्ति को काट ले या नोच ले तो उसमें भी वैसे ही रोग का संक्रमण हो जाता है तथा उसके शरीर में भी जहर फैल जाता है।
- काटने वाले कुत्ते को मारना नहीं चाहिए तथा उस पर दस दिन तक नजर रखना चाहिए। यदि दस दिन तक कुत्ता नहीं मरता है तो घबड़ाने की आवश्यकता नहीं है तथा यदि दस दिन के भीतर कुत्ता मर जाता है तो कुत्ता दंश से दूषित व्यक्ति को शीघ्र ही अस्पताल में एण्टी रेबीज इंजेक्शन लगवाने के लिए भेज देना चाहिए।

रोग एवं चिकित्सा

ज्वर-बुखार :

सभी रोगों में प्रसिद्ध रोग ज्वर है। ज्वर सब रोगों का राजा कहा गया है, यहाँ तक कि यह रोग का एक पर्याप है। कहने का तात्पर्य यह है, जन्म तथा मरण के समय भी बुखार का कुछ न कुछ अंश अवश्य रहता है। ज्वर एक स्वतन्त्र रोग भी है एवं कई रोगों में ज्वर लक्षण के रूप में मिलता है।

ज्वर बहुत तरह के होते हें परन्तु यहा पर केवल उन्हीं बुखारों तथा उनकी चिकित्सा का वर्णन किया जा रहा है जो कि लोगों को अक्सर हुआ करते हैं।

मामूली बुखार (साधारण ज्वर) :

शरीर की तापवृद्धि का नाम

कारण :

प्रायः व्यक्ति को निम्न कारणों से ही साधारण ज्वर पैदा होता है-

- गर्म शरीर को तुरंत ठण्ड लगने से
- बरसात में भीगने से
- अधिक परिश्रम करने से
- तेज धूप में घूमने से
- अधिक दिमागी काम करने से
- अनियमित भोजन करने से
- खराब जलवायु वाले स्थान में रहने से
- अत्यधिक रात्रि जागरण से
- कब्जियत रहने से

लक्षण :

- सिर एवं सम्पूर्ण शरीर में वेदना होना

- शरीर का स्पर्श करने पर गर्म महसूस होना
- अरूचि अर्थात मुख का स्वाद ठीक न होना
- तृष्णा अर्थात् अत्यधिक प्यास लगना
- बेचैनी होना
- मूत्र का रक्त वर्ण होना एवं अल्प मात्रा में होना
- बुखार 102 डिग्री फा. के आसपास ही रहता है।

चिकित्सा :

- ज्वर के रोगी को सर्वप्रथम लंघन कराना चाहिए। जिससे कि शरीर में "आम" न बने एवं शरीरस्थ "आम" पच जाये क्योंकि ज्वर में "आम" एक प्रधान घटना है जिससे स्रोतों में अवरोध उत्पन्न होता है।
- भूख लगने परन दूध, चाय, साबूदाना की खीर, मूंग की दाल एवं दलिया आदि लघु आहार खाने को देना चाहिए।
- "आम" पाचन के लिए दीपन औषधियां जैसे-शुष्ठी, मरिच एवं पिप्पली का प्रयोग करना चाहिए।
- अधिक प्यास लगने पर साधारण ज्वर के रोगी को गरम करके खूब ठण्डा किया हुआ पानी अधिक मात्रा में पिलाना चाहिए।
- साधारण बुखार में प्राय: दवाओं की जरूरत ही नहीं होती है, रोगी को एक दो दिन आराम करने से ही ज्वर चला जाता है।
- रोगी को साफ एवं हवादार कमरे में लिटाना चाहिए।
- यदि साधारण ज्वर एक-दो दिन में ठीक न हो तो निम्नलिखित दावाओं का सेवन कराना चाहिए।
- यथा पान का रस 6 ग्राम, अदरक का रस 6 ग्राम एवं शहद 6 ग्राम ये तीनों चीजे मिलाकर सुबह शाम दोनों समय पिलाने से बुखार बहुत जल्द ठीक हो जाता है।
- कब्जियत या बदहजमी के कारण होने वाले बुखार में पंचसकार चूर्ण 6 ग्राम गुनगुने पानी से लेना चाहिए जिससे पेट साफ रहता है।
- रोगी को गोदन्ती मिश्रण 1 ग्राम की मात्रा में ठण्डे जल या ज्वर नाशक क्लाथ के साथ दिन में तीन-चार बार देने से ज्वर दूर होता है।
- ज्वर में पित्त प्रधान दोष होता है और उसका शमन तिक्त रस से उत्तम होता है अत: तिक्त रस

प्रधान द्रवों या योगों से ज्वर की चिकित्सा की जाती है।

- ज्वर नाशक योगों के नाम
- गुडुच्यादि क्वाथ
- पंचतिक्त कषाय
- सुदर्शन चूर्ण
- लक्ष्मीविलास रस आदि
- प्रवाल भस्म, गोदन्ती भस्म एवं श्रृंग भस्म के मिश्रण से तीव्र ज्वर कुछ समय के लिए कम हो जाता है।
- यदि उपरोक्त औषधियों देने के पश्चात् भी साधारण ज्वर ठीक न हो तो रोगी को किसी चिकित्सालय में दिखवाना चाहिए।

मलेरिया बुखार (विषम ज्वर) :

इस रोग में शीत पूर्वक ज्वर आता है एवं ज्वर पूरा उतर जाता है तथा कुछ समय बाद पुनः चढ़ता है। मलेरिया रक्त के संक्रमण से होता है जिसमें तेज बुखार एवं तेज जाड़ा लगता है।

कारण :

यह रोग एक खास तरह के मच्छर के काटने से होता है।

एनाफिलीज मच्छर की जाति के प्लाज्मोडियम नामक कीटाणु इस रोग को पैदा करते हैं।

वर्षाकाल के अन्त में मच्छर अधिक होने के कारण उस समय यह बुखार तेजी से होता है। मच्छर को अण्डे देने से पहले रक्त की खुराक की आवश्यकता होती है। यदि यह किसी मलेरिया से पीड़ित रोगी को काटता है तो उस रोगी से यह "मलेरिया-परजीवी" वाला खून चूस लेता है। अगले दस से चौबीस दिनों में ये परजीवी उस मच्छर के शरीर में विकसित हो जाते हैं फिर जब यह मच्छर किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटते हें तो परजीवी स्वस्थ व्यक्ति के रक्त में चले जाते हैं जिसके कारण आठ से दस दिन के बाद उस व्यक्ति को मलेरिया हो जाता है।

लक्षण:

- इसमें ज्वर 103 डिग्री फा. से 106 डिग्री फा. तक पहुंच जाता है।
- जीभ का स्वाद कड़वा हो जाता है।
- सिरदर्द, जी मिचलाना एवं उल्टी (वमन) होने लगती है।

- तीव्र ज्वर के समय रोगी प्रलाप करता है एवं हाथ पैरो को इधर-उधर पटकता है।
- शरीर का खून सूखकर रोगी की आँखों व चेहरा सफेद हो जाता है।
- इस बुखार में प्लीहा (तिल्ली एवं यकृत (जिगर) बढ़ जाता है।
- नाड़ी गति तीव्र हो जाती है।
- रक्तचाप (ब्लडप्रेशर) कम हो जाता है।
- विबन्ध (कब्जियत) एवं तिक्तास्यता (अरूचि) भी मिलती है।
- मलेरिया बुखार की साधारणतया तीन अवस्थायें होती है।

1. शीतावस्था (सर्दी की अवस्था) :

यह बुखार मालूम पड़ने से पहले की अवस्था है जो कि चौथाई से डेढ़ घण्टे तक रहती है। इसमें पहले जाड़ा एवं बाद में कम्प जान पड़ता है। कभी-कभी इतनी तेजी से शीत एवं कम्प होता है कि रोगी अधिक से अधिक गर्म कपड़े ओढ़ना चाहता है। इसके साथ ही धीरे-धीरे बढ़ता हुआ सिरदर्द सम्पूर्ण शरीर में पीड़ा, प्यास एवं बैचेनी आदि लक्षण भी प्रकट होने लगते हैं।

2. उष्णावस्था (गर्मी की अवस्था):

यह अवस्था शीतावस्था के बाद आती है। जो कि आधे घण्टे से पांच घण्टे तक रहती है। इसमें बुखार तेजी से बढ़ने लगता है जो कि धीरे-धीरे बढ़ते हुए 106 डिग्री फा. तक पहुँच जाता है। इसमें तेज सिरदर्द होता है एवं बहुत गर्मी महसूस होती है। चेहरा, हाथ एवं त्वचा लाल हो जाती है। इसमें सांस तेजी से आने लगती है जिसके कारण सांस लेने में तकलीफ होती है।

3. स्वेदावस्था (पसीने की अवस्था) :

इसमें रोग के लक्षण कुछ समय के लिए गायब हो जाते हैं अर्थात् बुखार उतर जाता है एवं तापमान सामान्य अवस्था में आ जाता है। इसमें कमजोरी आ जाती है एवं रोगी आराम महसूस करता है।

चिकित्सा :

मलेरिया बुखार की सबसे उत्तम दवा "क्विनाइन" है।

यह दवा मलेरिया बुखार के लिए रामबाण औषधि है। वास्तव में "क्विनाइन" सिनकोना नामक वृक्ष से बनता है एवं यह वृक्ष भारतवर्ष में दार्जिलिंग आदि जगहों में बहुत पैदा होता है एवं वर्तमान में तो क्विनाइन भी भारतवर्ष में बनाया जाता है। बाजार में "क्विनाइन", "क्लोरोक्वीन" टैबलेट के नाम से बिकती है।

ये गोलियाँ अवस्था के हिसाब से ली जाती हैं तथा इन्हें दूध के साथ ही लेना चाहिए एवं कभी भी खाली पेट नहीं लेना चाहिए।

- महाज्वरांकुश रस की एक गोली (250 मि.ग्रा.) दिन में चार बार देना मलेरिया बुखार की प्रसिद्ध दवा है।

- सुदर्शन चूर्ण की तीन ग्राम की मात्रा जल के साथ सुबह-शाम देने से मलेरिया ज्वर या शीतपूर्वी ज्वर में अच्छा लाभ होता है। मलेरिया रोग के बचने का मुख्य उपाय यह है कि आस-पास मच्छर न हों। अतः मच्छरों को नष्ट करना चाहिए।

अतिसार (दस्त) :

अतिसार रोग में द्रव-मल की बार-बार प्रवृत्ति होती है। अर्थात् बिना मरोड़ के जो पतला या पानीदार दस्त बार-बार होता है उसे अतिसार कहते हैं तथा इसी को दस्तों की बीमारी कहा जाता है।

साधारणतः अतिसार में एक दिन में तीन या इससे अधिक बार पतले दस्त हो जाते हैं फिर भी अलग-अलग व्यक्तियों में यह क्रिया अलग-अलग हो सकती है। शिशु के मामले में एक ही पानीदार दस्त आना भी अतिसार की बीमारी कही जा सकती है।

कारण:

अतिसार के सामान्य कारण निम्न हैं:-

- अधिक मात्रा में एवं देर से हजम होने वाले गरिष्ठ चीजों का सेवन करना
- अतिरूक्ष, अतिस्निग्ध, अतिउष्ण एवं अतिशीत भोजन का सेवन करना
- गंदी एवं सड़ी-गली चीजों का सेवन
- दूषित जल एवं दूषित मद्यपान
- बर्फ का अधिक सेवन
- अत्यधिक रात्रि जागरण
- ठण्ड लगना
- जहर मिली हुई वस्तु का सेवन करना
- कृश पशु का मॉस या शुष्क मॉस खाना
- भय, शोक, क्रोध, चिन्ता आदि मानसिक कष्टों का होना
- अत्यधिक मिर्च, मसाले का सेवन करना।

लक्षण :

- अतिसार में उल्टी, पेटदर्द या बुखार आदि लक्षण भी हो जाते हैं।
- अतिसार में पारवाने की शक्ल चावल के पानी जैसी भी हो सकती है।
- मल प्रवृत्ति होने के बाद भी मल-प्रवृत्ति की इच्छा या आशंका बनी रहती है।
- मुख शुष्क हो जाता है।
- आलस्य तथा अवसाद (शिथिलता) आती है।
- अन्न द्वेष अर्थात् भोजन करने की इच्छा न होना
- अतिसार रोग ज्यादा गम्भीर होने पर विशेषकर बच्चों के शरीर में बहुत जल्द पानी की कमी (निर्जलीकरण) हो जाती है।

चिकित्सा :

अतिसार की चिकित्सा प्रारम्भ करने से पूर्व उसकी अवस्था देखकर ही चिकित्सा प्रारम्भ करना चाहिए।

- अतिसार के विषय में विद्वानों का मत है कि अधिकतर अजीर्ण के कारण ही अतिसार होता है इसलिए अतिसार की सर्वोपरि चिकित्सा लंघन (उपवास) है।
- यदि रोगी का बल ठीक है तो प्रारम्भ में किसी तरह की दवा न देकर शुरू से ही लंघन कराया जाये तो दस्त अपने आप ही ठीक ही जाता है। अतः दस्त वाले रोगी को लंघन कराना अतिउत्तम होता है।
- बिल्कुल खाली पेट का लंघन भी अच्छा नहीं होता अतः उसे दही की लस्सी, चावल का माड़, अनार या संतरे का रस, नारियल का पानी, नीबू एवं शक्कर का शर्बत, सोडावाटर आदि पेय पदार्थ देना चाहिए।
- यदि रोगी को जोर से भूख लगे तब उसे दही एवं चावल, नमक एवं जीरा मिलाकर देना चाहिए।
- धैर्य रखने पर यह रोग बिना किसी दवा के अपने आप समय पर अच्छा हो जाता है। फिर भी यदि दवा की आवश्यता पड़े एवं रोग ठीक होता न दिखाई देता हो तो निम्नालिखित औषधियों का प्रयोग करने से निश्चित लाभ होता है-
  - सोंठ एवं जायफल को पानी के साथ अवस्थानुसार आधा ग्राम से तीन ग्राम तक की मात्रा में साठ ग्राम जल में डालकर रोगी को पिलाने से पतले दस्त बंद हो जाते हैं। यह बालकों के लिये विशेषकर उपयोगी है।
  - अतीस का चूर्ण तीन ग्राम की मात्र में शहद के साथ चटाने से दस्त बन्द हो जाते हैं।
  - बिल्वादि चूर्ण तीन ग्राम की मात्रा में शहद के साथ चटाने से बंद हो जाते हैं। यह बालकों के

लिये विशेषकर उपयोगी।

- बिल्वापदि चूर्ण की एक से तीन ग्राम की मात्रा दिन में तीन-चार बार जल से लेने पर उत्तम लाभ होता है।
- कर्पूर रस की 250 मि.ग्रा. की गोलियां दिन में तीन से चार बार लेना अतिसार की पक्वावस्था की उत्तम दवा है। ज्वरातिसार में भी यह फलदायक है।
- सिद्धप्राणेश्वर रस की एक-एक गोली दिन में तीन से चार बार पान के रस के साथ देने से भयंकर ज्वरातिसार ठीक हो जाता है।

पथ्य :

खिचड़ी, दलिया, पुराने चावल का भात, बेल का मुरब्बा, दही आदि लघु आहार खाने को देना चाहिये।

अपथ्य :

गुरू एवं स्निग्ध भोजन, दिन में सोना, अभ्यंग एवं व्यायाम ये अतिसार रोगी के लिये निषेध है।

प्रवाहिका (डिसेंट्री) :

इस रोग में मरोड़ के साथ कफ युक्त मल बाहर निकलता है इसमें मल प्रवाहण (मरोड़) के साथ बाहर निकलता है। इस रोग में मल में श्लेष्मा (म्यूकस) अधिक होता है तथा मल कम होता हैं।

प्रवाहिका (डिसेटी) दो प्रकार की होती है-

(1) अमीबाजन्य प्रवाहिका (अमीबिक डिसेन्ट्री)

(2) बेसिलरी प्रवाहिका (बेसिलरी डिसेन्ट्री)

1. अमीबाजन्य प्रवाहिका :

समस्त भारत वर्ष में अमीबिक प्रवाहिका रोग बहुतायत से होता है। शायद ही ऐसा कोई व्यक्ति हो जिसकी यह ऑव पेचिश नहीं हुई हो।

कारण :

- यह रोग अमीबा के कारण होता है
- इसका मुख्य कारण एन्टअमीबाहिस्टोलिटिका नामक जीवाणु है।
- यह जीवाणु सक्रीय अवस्था तथा सुप्ता अवस्था इन दो रूपों में पाया जाता है।
- सक्रीय होने पर यह प्रवाहिका नामक रोग होता है। सुप्त अवस्था होने पर नहीं।

- सामान्यतया अतिसार के सभी कारण प्रवाहिका के भी कारण हैं एवं यह रोग जल द्वारा विशेष रूप से फैलता है।

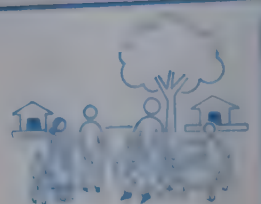
लक्षण :

- अमीबिका प्रवाहिका जीर्ण स्वरूप की होती है। इस रोग में मरोड़ के साथ कफ युक्त मल बाहर आता है एवं रोगी को ऐसा लगता है कि उसका पेट साफ नहीं हुआ।
- मल के साथ कभी-कभी रक्त भी आ जाता है।
- मल दुर्गन्धित होता है।
- इस रोग की प्रथम अवस्था में बदहजमी होती है।
- दस्त की कब्जियत या ढीला पतला दस्त होता है।
- रोग बढ़ने पर दस्त के साथ ऑव (म्यूकस) आता है।
- कभी-कभी मल त्याग हेतु जाने पर पेट साफ नहीं होता।
- मन में ग्लानि बनी रहती है जिसके कारण काम में उत्साह नहीं रहता।
- बड़ी आंत में वायु का प्रकोप बढ़ जाता है। जिसको आजकल साधारण भाषा में गैस कहते हैं।
- कभी-कभी ऑत में घाव हो जाता है।

चिकित्सा :

- अमीबा जीवाणु की वृद्धि मल का संचय करने से होती है इसलिये पेट साफ रहना आवश्यक है।
- इसकी सर्वश्रेष्ठ दवा ईसबगोल है। इसके लिए 60 ग्राम ईसबगोल दाना तथा 20 ग्राम भुनी हुई सौंफ इन दोनों का चूर्ण बनाकर भोजन के बाद इसे 6 ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम लेना चाहिए। इससे अमीबा रोगी का जीवन आसानी से कट जाता है एवं दावा की भी आदत नहीं पड़ती।
- यदि वायु का प्रकोप अधिक हो तो अग्नितुन्डी बटी या हिंग्वाष्टक चूर्ण साथ में लेना चाहिए।
- वत्सकादि कषाय दो से चार चम्मच की मात्रा दिन में 3-4 बार लेने से बहुत लाभ होता है।

बेसिलरी प्रवाहिका (बेसिलरी डिसेंट्री)

यह प्रवाहिका न होकर एक प्रकार का अतिसार ही है जो बहुत घातक होता है। इसे ज्वरातिसार कहना अधिक उपयुक्त है। इसे ही साधारणतया पेचिस कहा जाता है।

कारण :

- इस रोग का भी कारण जीवाणु है।

लक्षण :

- इस रोग में पतले दस्त बहुत अधिक मात्रा में (दस से पचास बार तक) हो जाते है।
- ऐंठन के साथ पेट में दर्द होता है।
- दस्त में ऑव (म्यूकस) एवं रक्त दोनों ही आते हैं।

चिकित्सा :

पेचिस की चिकित्सा बहुत ही सावधानीपूर्वक करना चाहिए।

- ऑव एक प्रकार का जहर है। अतः इसको बाहर निकालने का प्रयास करना चाहिए तथा दस्त को बंद करने वाली दवा भूलकर भी नहीं देना चाहिए।
- ऑव के दस्त शुरू होते ही 30 ग्राम रेड़ी का तेल (केस्टर आइल) 100 ग्राम दूध या त्रिफला का काढ़ा में मिलाकर पिलाने से तुरन्त आराम होता है।
- बड़ी हरड़ की छाल का चूर्ण 6 ग्राम के साथ 1 ग्राम काला नमक मिलाकर गर्म पानी से सेवन करने पर शीघ्र ही लाभ होता है।
- पेट साफ होते ही बार-बार दस्त जाना, मरोड़, पेट दर्द आदि शीघ्र अच्छे हो जाते हैं।
- ऑव के दस्त ठीक हो जाने पर आमनाशक दवायें कुछ दिनों तक रोगी को देना चाहिए, साथ ही खाने-पीने का भी नियंत्रण रखना चाहिए।

इस रोग की श्रेष्ठ औषधियाँ निम्न है-

- इस रोग की सर्वश्रेष्ठ दवा "धान्यपंचक" है। यह धनिया, सौंठ, बेलगिरी, नागरमोथा एवं नेत्रबाला इन पाँच दवाओं का काढ़ा होता है। ऑव को जड़ से नष्ट करने के लिए यह बहुत ही उत्तम औषधि है।
- वत्सकादि काढ़ा ऑव की श्रेष्ठ दवा है।
- लवणभास्कर चूर्ण एवं मधुकदि चूर्ण दोनों को बराबर मिलकर 6 ग्राम की मात्रा सुबह-शाम गर्म पानी से लेने पर ऑव के दस्त ठीक हो जाते हैं।
- मरोड़ ज्यादा हो एवं मल बहुत कम हो तो बड़ी हरड़, मुनक्का, सौंफ एवं गुलाब का फूल इन चारों चीजो का काढ़ा ऑव के दस्त में फायदा करता है।
- काले तिल को 6 ग्राम की मात्रा में लेकर उसका कल्क बनाकर एवं उसमें 5 गुना चीनी मिलाकर खाने

से खून के दस्त बंद हो जाते हैं।

- कुटजावलेह 10 ग्राम तक की मात्रा दिन में 2 बार बकरी के दूध के साथ लेने से खून के दस्त में निश्चित ही आराम होता है।
- पके हुए बेल का शर्बत पुराने ऑव की महान औषधि है। यह कब्ज को साफ करने वाली बहुत अच्छी दवा है। इसके सेवन से शीघ्र लाभ होता है।
- कुटजारिष्ट की 2 से 4 चम्मच की मात्रा सम भाग जल में मिलाकर दिन में 2 या 3 बार देने से सभी प्रकार के अतिसार, ऑव, खून के दस्त, ग्रहणी, मंदाग्नि आदि नष्ट हो जाते हैं।
- कुटज एवं बिल्व प्रवाहिका की महत्वपूर्ण औषधियाँ है। इसके अतिरिक्त अतिसार के सभी योग आवश्यकता अनुसार प्रवाहिका में दिये जा सकते हैं।
- रोगी को जल उबालकर ठंडा करके अवश्य पीना चाहिए।
- यदि रोगी को उपरोक्त चिकित्सा से लाभ न हो तो उसे चिकित्सालय में किसी योग्य चिकित्सक को दिखाना चाहिए।

पथ्य :

- रोगी को प्रारम्भ में मठा, साबूदाना, दूध आदि पदार्थों का सेवन करना हितकारी है।
- धान का लावा पानी में मिलाकर लेना चाहिए।
- गर्म पानी ठंडा करके पीना चाहिए।
- अधिक भूख लगने पर दही चावल मूँग की दाल की खिचड़ी एवं गेहूँ का दलिया देना चाहिए।

अपथ्य :

- गरिष्ठ भोजन जैसे पूड़ी, कचौड़ी, रोटी आदि नहीं देना चाहिए।

हैजा (कौलरा)

प्रायः हैजा का अधिक प्रकोप जब अधिक गर्मी पड़ती है, तभी होता है। अधिकतर अजीर्ण होकर हैजा उत्पन्न होता है।

कारण :

सामान्यतः हैजा दो कारणों से उत्पन्न होता है, (1) अजीर्ण से, (2) जीवाणुओं से

- भोजन का असमय अति मात्रा में सेवन करना।

- गरिष्ठ भोजन का सेवन करने से।
- जो बिना सोच-विचार किए हुए, अधिक मात्रा में भोजन करता है उसको अजीर्ण होकर हैजा उत्पन्न होता है।
- गर्मी के मौसम में विवाह आदि उत्सवों में, अधिक भोजन कर लेने के कारण दूषित जल के कारण अजीर्ण होकर बहुत व्यक्तियों को एक साथ हैजा हो जाता है।
- आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार हैजा का मुख्य कारण एक प्रकार का जीवाणु होता है, ये जीवाणु जहाँ उत्पन्न हो जाते हैं, वहीं हैजा फैलाते हैं।
- हैजे के जीवाणु जिस तालाब या कुएं में उत्पन्न हो जाते हैं उस तालाब या कुंए का पानी पीने वाले सभी लोगों को हैजा हो जाता है।

अतः इससे सिद्ध होता है, कि यह रोग एक प्रकार की संक्राम व्याधि है। अजीर्ण से होने वाले हैजे की अपेक्षा जीवाणुओं से उत्पन्न होने वाला हैजा बहुत भयानक होता है। यहाँ तक कि उचित चिकित्सा के अभाव मे तीन-चार घंटे में रोगी की मृत्यु भी होने की संभावना रहती है।

लक्षण :

हैजा प्रायः दो प्रकार का देखने को मिलता है-सामान्य हैजा एवं कठिन हैजा सामान्य हैजा के लक्षणः-

- यह एक प्रकार के अजीर्ण के कारण होता है।
- अजीर्ण होने पर हैजे की तरह उल्टी एवं दस्त होने लगते है तथा हैजे के अन्य लक्षण भी प्रकट हो जाते हैं।
- इसमें रोगी को उल्टी एवं दस्त होते समय जोर लगाना पड़ता है।
- इसमें चावल के धोवन जैसा दस्त होता है।
- दस्त के समय या दस्त जाने के तुरन्त बाद ही उल्टी का होना प्रारम्भ हो जाता है।
- इसमें अधिक उल्टी, दस्त होने पर भी रोगी कमजोरी महसूस नहीं करता।
- इसमें कभी-कभी पैशाब भी बंद हो जाती है।

कठिन हैजा के लक्षण :

- जीवाणु जनित हैजा ही कठिन हैजा कहा जाता है क्योंकि यह हैजा बहुत भयानक होता है।
- इसमें उल्टी एवं दस्त के लिए रोगी को बिल्कुल भी बल नहीं लगाना पड़ता है।
- इसमें बिना इच्छा एवं तकलीफ के ही उल्टी एवं दस्त शुरू हो जाते हैं।

- इसमें दो या तीन उल्टी एवं दस्त होने से ही रोगी अत्यन्त कमजोरी महसूस करने लगता है।
- इस रोग में रोगी के शरीर की गर्मी एक दम कम हो जाती है।
- पेट में भयानक दर्द, पेशाब का न होना एवं पेट फूलना आदि लक्षण होते हैं।
- अत्यधिक प्यास एवं हाथ पैरों में ऐंठने भी तेज होती है।
- इसमें उल्टी एवं दस्त के कारण रोगी के शरीर का संपूर्ण जलीय पदार्थ बाहर निकल जाता है, जिसके कारण शरीर की गर्मी नष्ट होकर रोगी प्राण त्याग देता है।

चिकित्सा :

- इस रोग में शरीर का जलीय अंश कम हो जाने के कारण, शरीर का रक्त गाढ़ा हो जाता है, अतः हैजे की सर्वोत्तम चिकित्सा हाथ की धमनी के द्वारा रक्त में लवण जल मिलाकर रक्त को पतला किया जाता है।
- जीवाणु जनित हैजा उत्पन्न होते ही रोगी को शीघ्रातिशीघ्र समीप के अस्पताल में भेज देना चाहिए जिससे कि समय पर उचित उपचार हो सके।

  हैजा के लिए निम्नालिखित औषधियाँ बहुत ही लाभदायक है:-

- अर्क कपूर पाँच से बीस बूंद तक की मात्रा में शक्कर के साथ मिलाकर थोड़ी-थोड़ी देर रूककर रोगी को देते रहना चाहिए। इसका सेवन करने के तुरन्त बाद जल नहीं पीना चाहिए। इसके सेवन से हैजा, गर्मी के दस्त, उल्टी एवं पेट दर्द में बहुत शीघ्र लाभ होता है।
- अमृतधारा पाँच से दस बूंद तक बताशे के साथ खिलाने से उल्टी-दस्त, पेट दर्द, जी मचलाना आदि बहुत जल्द ठीक हो जाते हैं।
- प्याज का रस पच्चीस ग्राम से पचहत्तर ग्राम (75 ग्राम) तक पिलाने से हैजा में बहुत अच्छा लाभ होता है।
- पाँच लाल मिर्च को जल के साथ खूब महीन पीस कर सात बताशे मिलाकर पिलाने से हैजा में फायदा होता है।
- अपामार्ग (चिर चिरी) की जड़ को जल के साथ घोटकर पिलाने से हैजा शांत हो जाता है।
- अहिफेनासव पाँच से पन्द्रह बूंद की मात्रा एक चम्मच पानी में मिलाकर देना लाभकारी है।
- अधिक प्यास लगने पर रोगी को अच्छी तरह से उबाला हुआ पानी ही पीने को देना चाहिए या नीबू का रस पानी में मिलाकर एक-एक चम्मच थोड़ी-थोड़ी देर से पीने को देने से भी प्यास शांत होती है।
- शरीर में पानी की कमी को पूरा करने के लिए मुख द्वारा भी शक्कर एवं नमक का पानी में बनाया

हुआ घोल भी थोड़ी-थोड़ी देर से रोगी को पिलाते रहना चाहिए।

- हाथ पैरों की ऐंठन दूर करने के लिए तेल में कपूर मिलाकर मालिश करना लाभकारक है।
- शरीर ठंडा होने पर रोगी के हाथ-पैरों में सोंठ के चूर्ण की मालिश करना चाहिए, इसके साथ ही मकरध्वज, कस्तूरी एवं कपूर मिलाकर शहद के साथ चाटने को देना चाहिए।
- अजीर्ण के कारण होने वाले हैजे में दारू हल्दी का काढ़ा बहुत लाभदायक है एवं अजीर्ण कंटक रस इसकी उत्तम औषधि है।

कृमि रोग

भारत में विशेषकर बच्चों को आंतों में कीड़े प्रायः हो जाते हैं, आजकल प्रायः अशुद्ध जल का सेवन करने से अधिकतर व्यक्ति पेट के कृमियों के शिकार हो जाते हैं। कृमि कई प्रकार के होते हैं। जैसे सूत्र कृमि, (पिन कृमि), गंडुपद कृमि (एसकेरिस), स्फीत कृमि (फीतेदार कीड़े) एवं अंकुशमुख कृमि (हुक वार्म)।

हर प्रकार के कृमि का अपना-अपना जीवन-चक्र होता है तथा शरीर में प्रवेश करने का भी अलग-अलग ढंग होता है। ये कृमि मनुष्य के मल में बराबर निकलते रहते हैं, इनमें से कुछ कीड़ों को देख पाना कठिन होता है, एवं कुछ को आसानी से देखा जा सकता है।

आजकल सूक्ष्मदर्शी यंत्र की सहायता से मल की जांच करके कृमि के अंडों का ज्ञान आसानी से कर लिया जाता है।

आयुर्वेद में वर्णित कृमि रोग में कोष्ठ में स्थित कृमियों का ही वर्णन मिलता है एवं उनकी सर्वोत्तम चिकित्सा बताई गई है।

कारण :

- गुड़, ईख एवं अत्यधिक मिठाई का सेवन करने से।
- कब्जियत एवं मंदाग्नि से।
- कच्चे एवं सड़े फलों का सेवन करने से।
- मधुर तथा अम्ल रस प्रधान आहार का सेवन करने से।
- कच्चे शाक अर्थात बिना पकी हुए पत्तियों वाली सब्जियों का सेवन करने से।
- दूषित मांस का सेवन करने से।
- मलिन या दूषित आहार एवं बच्चों में मिट्टी खाने की आदत से भी कृमि होते हैं।

उपरोक्त कारणों से कृमि बाह्य पदार्थो से शरीर के अन्दर जाते हैं, एवं शरीर के अन्दर अनुकूल वातावरण पाकर बढ़ते रहते हैं।

लक्षण:

कृमि रोग के सामान्य लक्षण निम्न है:-

- ज्वर अर्थात शरीर में हरारत का हो जाना।
- शरीर का पीला पड़ जाना।
- पेट में दर्द उत्पन्न होना।
- हृदय में धक-धक होना।
- जी मिचलाना एवं उल्टी होना।
- खाना-पीना अच्छा न लगना।
- अतिसार अर्थात कृमियों के द्वारा आंत्र में गड़बड़ी पैदा होने पर अतिसार एवं शूल हो जाता है।
- मिट्टी का सेवन करने से पाण्डु (रक्ताल्पता) के लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं।
- बालकों का सही उम्र में भी बिस्तर पर ही पेशाब कर देना भी कृमि रोग की ओर संकेत करता है।
- गुदा में खुजली तथा मूत्र त्याग में कष्ट या खुजली भी कृमि रोग की ओर संकेत् करते हैं।
- कृमियों के अन्दर मर जाने पर भी एक विषैला प्रभाव पड़ता है एवं श्वास तथा शीतपित्त आदि रोग हो जाते हैं।

चिकित्सा :

- कृमि रोग वाले रोगी का पेट खूब साफ रहना चाहिए, क्योंकि आंतों में मल का जमा होना ही इस रोग की उत्पत्ति का प्रधान कारण है।
- कृमि रोगी को सुबह उठते ही थोड़ा सा गुड़ खिलाकर पन्द्रह मिनिट के लिए आराम कराना चाहिए। इससे पेट में सब कीड़े एक जगह इकट्ठा हो जाते है। अब एक ग्राम खुरासानि अजावाइन ठंठे पानी के साथ खिलाने सब कीड़े गुदा द्वारा बाहर निकल जाते हैं एवं पेट के छोटे-छोटे कीड़े एकदम नष्ट हो जाते हैं।
- गुड़ खिलाकर थोड़ी देर आराम करने के पश्चात् पाँच से दस ग्राम की मात्रा में वायबिडंग का चूर्ण गर्म जल के साथ खिलाने से भी पेट के कीड़े तुरन्त मर जाते हैं।
- पलाश (ढाक) के बीज का चूर्ण तीन से छः ग्राम की मात्रा में देना गंडुपद कृमि रोग में बहुत लाभ करता है।
- कृमि कुथार रस की (125 मि.ग्राम.) की एक से दो गोली की मात्रा मधु के साथ लेने से तीन दिनों में ही समस्त कृमि रोग नष्ट हो जाते हैं एवं अग्नि दीप्त हो जाती है।

पाण्डु (रक्ताल्पता) - कामला (पीलिया)

पाण्डु (रक्ताल्पता):

कारण :

- क्षार, अम्ल, लवण, अत्याधिक उष्ण, असात्म भोजन, तथा अधिक मद्यपान का सेवन।
- तीक्ष्ण पदार्थों का सेवन से।
- दिन में सोना, अत्याधिक व्यायाम करना।
- मल, मूत्र आदि का वेग रोकने से।
- अत्याधिक मैथुन करने से।
- चिंता, भय, शोक, क्रोध आदि कारणों से।
- बालकों तथा गर्भवती स्त्रियों को मिट्टी खाने से।

लक्षण :

उपरोक्त कारणों से मनुष्य के शरीर का रक्त दूषित हो जाता है जिसके कारण उसकी त्वचा का रंग पाण्डु (सफेदी लिए हुए पीलापन) हो जाता है, इसलिए इस रोग की पाण्डु कहा जाता है। इस रोग के हो जाने पर रक्त में लोहे की कमी हो जाती है, जिसके कारण मनुष्य का खून पतला हो जाता है तथा शरीर में खून की कमी हो जाती है। अतः इसे रक्ताल्पता भी कहते हैं।

- पाण्डु रोगी की त्वचा वर्ण की हो जाती है।
- अग्नि मंद हो जाती है।
- नेत्रों के आसपास तथा मुख तथा पैरों पर सूजन आ जाती है।
- शरीर कृश एवं दुर्बल हो जाता है जिसके कारण शरीर ढीला-ढीला रहता है।
- रोगी जल्दी थक जाता है एवं उसकी कार्य करने की शक्ति घटती चली जाती है।
- पाण्डु रोगी को अत्याधिक आलस्य एवं अत्याधिक निद्रा आती है।
- रोगी का मल-मूत्र पीला सा हो जाता है।
- मिट्टी खाने से उत्पन्न पाण्डु रोगी में बल, वर्ण तथा अग्नि का नाश तथा उसके कोष्ठ (पेट) में कृमि उत्पन्न हो जाते हैं।

- इसके अतिरिक्त पाण्डुरोगी में अरूचि, जी मिचलाना, चक्कर आना, ज्वर का अनुभव होना, अत्याधिक प्यास लगना आदि लक्षण होते हैं।

कामला (पीलिया)

कारण :

- पाण्डु रोग में बताये गए सभी कारण पीलिया रोग के भी कारण हैं।
- जब रक्त में लोहे की अत्याधिक कमी हो जाती है तो यकृत की क्रिया गड़बड़ होने लगती है। यकृत (जिगर) की क्रिया बिगड़ने पर पित्त का अवशोषण ठीक प्रकार से नहीं हो पाता तथा वह पित्त खून में मिलकर खून के स्वाभाविक रंग को बदल देता है।
- पीलिया रोग होने पर भी रोगी त्वचा, आँख, नाखून, मुख एवं पेशाब ये सब पीले (हल्दी) रंग जैसे दिखने लगते हैं, इसीलिए इसे पीलिया कहा जाता है।

लक्षण :

- पीलिया रोग होने पर रोगी त्वचा, नाखून का अग्र भाग, आँखों का सफेद भाग एवं पेशाब का रंग हल्दी के रंग जैसा पीला हो जाता है।
- रोग आरम्भ होने पर सर्वप्रथम पेशाब का रंग पीला होने लगता है एवं आँखों के सफेद भाग में पीलापन आ जाता है फिर जैसे जैसे-रोग बढ़ता जाता है वैसे-वैसे नाखून एवं शरीर की त्वचा का रंग भी पीला होने लगता है। रोग बढ़ जाने पर रोगी को सभी चीजे पीली ही पीली दिखाई देती हैं। यहां तक कि रोग की अंतिम अवस्था में तो रोगी के पसीने से पहना सफेद कपड़ा भी पीला हो जाता है।
- रोगी को अग्निमांद तथा अरूचि हो जाती है।
- दौर्बल्य तथा ज्वर हो जाता है।
- रोगी का मल श्वेत हो जाता है।
- मुँह का स्वाद कड़वा हो जाता है।
- कब्जियत हो जाती है तथा मल कठिनता से निकलता है।
- रोग पुराना हो जाने पर हाथ, पैर, मुख आदि पर सूजन आ जाती है तथा श्वास एवं खांसी के लक्षण भी उत्पन्न हो जाते हैं।

चिकित्सा :

- शरीर के स्नेह का क्षय हो जाता है अतः सर्वप्रथम स्नेहन करना चाहिए।

- पाण्डु एवं कामला दोनो ही रोग में लौह देना श्रेष्ठ है।
- मण्डूर भस्म पीलिया रोग की महान औषधि है। इसकी 250 मि.ग्राम से 1 ग्राम तक की मात्रा समान भाग पीपल के चूर्ण के साथ मिलाकर मठा के साथ-साथ शरीर में खून की कमी, जिगर की खराबी, कब्जियत आदि रोगों की भी महान औषधि है।
- नवायस लौह की मात्रा 250 मि.ग्राम से प्रारम्भ कर 2 ग्राम तक शहद एवं घी के साथ सेवन करने से पाण्डु एवं कामला रोग में निश्चय ही लाभ होता है। यकृत रोग की यह बहुत अच्छी दवा है।
- पुनर्नवाभण्डूर को चार माशा तीन बार प्रतिदिन देने से पाण्डु रोग में उत्तम लाभ होता है। इसके सेवन से पेशाब बार-बार आती है अतः इससे रोगी की सूजन भी ठीक हो जाती है।
- आरोग्यवर्द्धनी भी पीलिया की बहुत अच्छी शास्त्रीय औषधि है। इसकी 125 मि.ग्राम से 250 मि.ग्राम तक की मात्रा प्रतिदिन 3 बार देने से बहुत लाभ होता है।
- कुमारी आसव, त्रिफलाहावलेह एवं लोहात्सव का प्रयोग भी लाभकारी है।
- हरीतकी चूर्ण को गुड़ एवं मधु के साथ सेवन करने से पित्त मल के द्वारा निकल जाता है, पेट साफ हो जाता है एवं यकृत को बल मिलता है।
- लौह भस्म, हरीतकी चूर्ण तथा हरिद्रा चूर्ण को समान मात्रा में मिलाकर मधु तथा घी के साथ सेवन करने से अच्छा लाभ होता है।
- कुटकी का महीना चूर्ण सुबह-शाम 3 ग्राम की मात्रा में जल के साथ लेने से पीलिया रोग में निश्चित लाभ होता है।
- गौमूत्र 30 ग्राम से 60 ग्राम तक पीने से पाण्डु रोग अच्छा हो जाता है। जिस साक-सब्जी में लौह तत्व अधिक हो वह खूब मात्रा में खाने को देना चाहिए।
- यदि उपरोक्त सेवन करने के पश्चात् भी रोगी को आराम न हो तो उसे किसी चिकित्सालय में दिखाना चाहिए तथा खून की अधिक कमी होने पर खून की बोतल (ब्लड ट्रांसफ्यूजन) चढ़वाना चाहिए।

खाँसी (कास)

खाँसी स्वतंत्र रोग के रूप में भी होती है तथा बहुत से रोगों में लक्षण के रूप में मिलती है। साधारणतया खाँसी बहुत भयानक नहीं होती है लेकिन फिर भी उसकी उपेक्षा नहीं की जानी चाहिए, क्योंकि कुछ दिनों तक खाँसी का इलाज नं करने पर वह फिर भयानक रूप ले लेती है तथा उसका इलाज करना भी मुश्किल हो जाता है अतः खाँसी होते ही तुरन्त इलाज करना चाहिए। परहेज करने एवं दवा के सेवन से पुरानी खाँसी में आराम हो जाता है। खाँसी कुछ दिन तक स्थायी रहने से अनेक तरह के रोग उत्पन्न करती है।

खाँसी प्रायः दो तरह की देखी जाती है:-

(1) सूखी खाँसी (शुष्क कास)

(2) कफ वाली खाँसी (आद्र कास)

सूखी खाँसी में बहुत बल लगाने पर बहुत मुश्किल से थोड़ा सा खाँसने से कफ निकल जाता है। खाँसी पुरानी होने से धीरे-धीरे कफ वाली हो जाती है।

उपरोक्त के अतिरिक्त एक तरह की खाँसी और होती है, जिसे "कुकर खाँसी" कहते हैं। यह खाँसी अधिकतर 2 वर्ष से 15 वर्ष तक की आयु वालों को होती है।

कारण :

- धूम्रपान करने से।
- अधिक धूम्र युक्त वातावरण में रहने से।
- धूल आदि कणों का श्वास मार्ग में चले जाने से।
- भोजन करते समय उसका कुछ अंश श्वास मार्ग में चले जाने से।
- अत्याधिक वायु की वृद्धि होने से।
- छींक आदि के वेग को रोकने से।
- टोन्सिल के बढ़ जाने से भी खाँसी पैदा हो जाती है।

लक्षण :

- खाँसी आने पर मुख का सूखना।
- गले में खरास।
- अरूचि एवं प्यास।
- स्वर भेद अर्थात् आवाज बैठ जाना।
- मुख का स्वाद कड़वा होना।
- बल तथा ओज का क्षय होना।
- अत्याधिक खाँसने पर कफ के साथ रक्त आना।
- टोन्सिल वाली खाँसी में गले में कोई वस्तु छूती हुई सी मालूम होती है।

चिकित्सा :

सर्वप्रथम जिस कारण से खाँसी हुई हो उसका ध्यान रखकर चिकित्सा करनी चाहिए।

सूखी एवं कफ वाली खांसी जो भी हो उसी अनुसार उसकी चिकित्सा की जाये तो शीघ्र लाभ होता है।

टोन्सिल बढ़ जाने से जो खाँसी होती है उसमें खाने की दवा की अपेक्षा, लगाने वाली दवा से अच्छा आराम मिलता है। इसके लिए सुहागा को फूलाकर उसका चूर्ण बनाने के पश्चात् शहद में मिलाकर तालु ग्रंथि (टोन्सिल) पर लगाने से टोन्सिल सिकुड़ जाने से खाँसी में आराम हो जाता है। टिन्चर आयोडीन लगाने से भी खाँसी में आराम हो जाता है।

गर्म दूध, गर्म चाय, गर्म भोजन, गर्म पानी आदि गर्म पदार्थ का सेवन करने से उनके कंठ में होकर गुजरने सवे टोन्सिल में सेक हो जाती है जिसके कारण टोन्सिल छोटी होकर खाँसी ठीक हो जाती है।

यदि किसी कारण से फिर भी टोन्सिल ठीक न हो पाये तो किसी योग्य चिकित्सक को दिखाना चाहिए तथा अत्याधिक परेशानी होने पर टोन्सिल को निकलवा देना चाहिए।

खाँसी में निम्न औषधियों का प्रयोग लाभकारी होता है।

- वासावलेह 5 से 10 ग्राम की मात्रा में प्रतिदिन सुबह-शाम सेवन करना सभी तरह की खाँसी, श्वास आदि में पूर्ण लाभ पहुँचाता है। पुरानी कफ वाली खाँसी की यह उत्तम दवा है।
- चंद्रामृत रस की 250 मि. ग्राम की 1 गोली दिन में 3 बार, अदरक रस, बकरी के दूध, पीपल एवं शहद के साथ लेने से खाँसी में तुरन्त लाभ होता है।
- श्रृंगाराभ्र रस की 250 मि.ग्राम की 1 गोली दिन में 2 या 3 बार अदरक एवं पान के रस साथ लेकर ऊपर से थोड़ा गुनगुना पानी पीने से सभी तरह की खाँसी में लाभ होता है।
- लवंगादि वटी, को चुसने से भी खाँसी में लाभ होता है।

- सितोपलादि चूर्ण सभी प्रकार की खाँसी में 3 से 6 ग्राम की मात्रा में शहद के साथ सेवन करने से बहुत लाभ होता है।
- तालिसादि चूर्ण 2 से 4 ग्राम की मात्रा में शहद के साथ सेवन करने से सूखी खाँसी में जल्द आराम होता है।
- एलादि वटी की सुबह-शाम 1-1 गोली चुसने से सुखी खाँसी में विशेष लाभ होता है।
- कंटकारी (कटेरी) एवं अडूसा (वासा) का काढ़ा शहद तथा पीपल का चूर्ण डालकर पीने से कफ वाली पुरानी खाँसी में आराम होता है।

सर्दी (जुखाम)

कारण :

साधारणतया सर्दी या जुखाम होने के कारणों को दो भागों में वर्णित कर सकते हैं।

(1) पूर्व संचित दोष एवं (2) तात्कालिक अपथ्य

(1) पूर्व संचित दोष :

- पेट की बीमारी (कब्जियत)।
- टोन्सिल का बढ़ना।
- विविध प्रकार के नासा रोगों के कारण।
- श्वास रोगों में।
- दौर्बल्यता।
- उपरोक्त कारणों से रोगी सावधान रहते हुए भी बार-बार जुकाम से पीड़ित हो जाता है।

(2) तात्कालिक अपथ्य :

- अत्याधिक धुआं एवं धूल मिश्रित वातावरण में रहने से।
- रात्रि जागरण से।
- दिन में अधिक सोने से।
- अजीर्ण से एवं अजीर्णवस्था में स्नान करने से।
- स्थान परिवर्तन से।
- वमन (उल्टी) के वेग को रोकने से।
- आंसुओं के वेग को रोकने से।
- वर्षा के जल में भीगने से।
- तेज धूप में घूमने से।
- ठडे जल का सेवन करने से।
- ऋतु परिवर्तन के होने से।

लक्षण :

उपरोक्त पूर्व संचित दोष एवं तात्कालिक अपथ्य के कारण नाक एवं श्वास नलिका के कुछ भागों की श्लेष्मिक कला का प्रदाह होकर जुखाम उत्पन्न हो जाता है। साथ ही नाक एवं गले गी श्लेष्मिक कला में शोथ हो जाने से सर्दी एवं बुखार दोनों ही हो जाते हैं। जुखाम होने पर निम्न लक्षण मुख्य रूप से मिलते है: -

- सम्पूर्ण शरीर में दर्द।
- नाक एवं आंखों से पानी सा निकलना।
- सिर दर्द एवं सिर का भारीपन।
- छींक आना।
- बेचैनी होना।
- स्वर भेद अर्थात् आवाज का भारीपन हो जाना।
- गले, तालु एवं ओंठ का सूखना।
- नाक बंद-बंद सी महसूस होना।
- अरूचि अर्थात् मुख का स्वाद ठीक न होना।
- उचित समय पर रोग का उपचार न होने से मंद ज्वर, खॉसी, बलगम आना, नाक से दुर्गन्ध आना एवं जुखाम के अत्यधिक-पक जाने पर नाक से दुर्गन्ध युक्त स्त्राव का होना।
- जुखाम एक संक्रामक रोग है, इसलिए रोगी के नासा स्त्राव से दुषित वस्त्र तथा उसके श्वास के सम्पर्क में रहने वालों को भी यह रोग हो जाता है।

चिकित्सा :

सर्वप्रथम रोग के मूल कारण पर ध्यान रखकर ही चिकित्सा करनी चाहिए। साधारणतया जुखाम में दो-तीन दिन तक कोई दवा नहीं लेनी चाहिए तथा उसे नाक से बहकर निकलने देना चाहिए, क्योंकि जब जुखाम होता है उसके दूसरे दिन नाक से अत्यधिक स्त्राव होकर तीसरे दिन पककर स्वयं ही ठीक हो जाता है। जुखाम की प्रारम्भिक अवस्था में गर्म एवं शुष्क दवा लेने से जुखाम बिगड़ जाता है, जिसके कारण कई दूसरे रोग पैदा हो जाते हैं।

- यदि श्वास, टोन्सिल वृद्धि, नाक के रोग, पेट की बीमारी, एवं दुर्बलता के कारण जुखाम हुआ हो तो, जुखाम की चिकित्सा करते हुए सर्वप्रथम इस मूल रोग की चिकित्सा करनी चाहिए।
- तात्कालिक अपथ्य से होने वाले जुखाम में गर्म पानी का सेन एवं उपवास सबसे अच्छा इलाज है।

- यदि रोगी को कब्जियत हो तो साधारण दस्त होने वाली दवा देकर पेट साफ कर देना चाहिए।
- दवा की आवश्यकता होने पर निम्नलिखित दवाएँ लेनां चाहिए।
- लक्ष्मीविलास रस की 250 मि.ग्राम की एक-एक गोली सुबह-शाम पान के रस एवं शहद के साथ लेना चाहिए।
- चंद्रामृत रस को मिश्री के साथ चूसने से सर्दी जुखाम एवं खांसी में बहुत लाभ होता है।
- व्योषदि वटी की एक-एक गोली दिन में चार-पाँच बार चूसने से जुखाम एवं खाँसी में बहुत फायदा होता है।
- चित्रक हरीतिकी का 2 चम्मच की मात्रा में गर्म जल या दूध के साथ सुबह-शाम लेने से साधारण एवं बिगड़ा हुआ जुखाम जल्दी ठीक हो जाते हैं।
- षड्बिन्दु तैल की पाँच से सात बूँद सूँघने से जुखाम में फायदा होता है।
- यदि उपरोक्त चिकित्सा से लाभ न हो तो रोगी को किसी चिकित्सालय में दिखाना चाहिए।

वमन (उल्टी)

कारण :

मुख से कफ एवं पित्त मिला हुआ अन्न बाहर निकलता है, उसे वमन कहते हैं।

- अधिक मात्रा में गरिष्ठ भोजन करने से।
- अजीर्ण से।
- पेट में कीड़े होने पर।
- पेट में गैस बनने पर।
- कमजोरी की अवस्था में।
- विष या विषैले पदार्थ के सेवन से।
- सड़ी गली चीजों का सेवन करने से।
- रखा हुआ बासी भोजन करने से।
- किसी-किसी को जहाज, रेल, एवं मोटर आदि वाहनों की सवारी करने से।

लक्षण :

वमन के समय रोगी के पेट से खाया हुआ पदार्थ बाहर आ जाता है। कभी-कभी खाया हुआ अन्न अल्प मात्रा में या कभी-कभी पानी जैसा द्रव्य बाहर आता है। उल्टी करते-करते रोगी के पेट से यदि सभी पदार्थ बाहर आ जाते हैं, तब सूखी उल्टी होने लगती है। सूखी उल्टी होने से रोगी को अधिक कष्ट होता है, क्योंकि पेट में आक्षेप होने से बार-बार उल्टी करने की इच्छा होती है। परन्तु उल्टी के साथ कोई पदार्थ बाहर नहीं निकलता एवं रोगी को कष्ट ही होता है।

- वमन होने पर नाभि प्रदेश में पीड़ा होती है।
- मुख एवं तालु का सूखना तथा अत्यधिक प्यास लगना।
- आलस्य एवं निद्रा का आना।
- अरूचि अर्थात किसी चीज की खाने की इच्छा न होना।
- अत्यधिक वमन होने पर मूर्च्छा आ जाना एवं श्वास कास आदि लक्षण भी हो जाते हैं।
- कभी-कभी वमन के साथ रक्त भी आ जाता है।

चिकित्सा :

- वमन रोगी की चिकित्सा कारण को ध्यान में रखकर करने से शीघ्र सफलता मिलती है।
- यदि विष या विषैले द्रव्यों वमन हो रहा हो तो मंदग्नि की चिकित्सा करनी चाहिए।
- यदि विष या विषैले द्रव्यों के सेवन से वमन हुआ हो तो रोगी को और अधिक उल्टी एवं दस्त लाने वाली दवा देनी चाहिए, जिससे विष बाहर निकल जाए।
- यदि गैस या पेट में कीड़े के कारण वमन होता हो तो सर्वप्रथम मूल रोग की चिकित्सा करना चाहिए। मूल रोग अच्छा होने पर वमन स्वयं ही ठीक हो जाता है।
- स्त्रियों में गर्भ के कारण होने वाला वमन निश्चित समय पर स्वयं ही ठीक हो जाता है।
- जहाज आदि वाहन में सवारी करने के कारण होने वाले वमन में पहले से ही खाने को कम दें तथा फल आदि का अधिक सेवन कराएँ।

साधारणप उल्टी होने पर निम्नलिखित दवाईयाँ देना चाहिए:-

- अमृतधारा या अर्ककपूर, बतासा या चीनी के साथ देने से प्रायः सब तरह के वमन ठीक हो जाते हैं।
- जायफल पानी के साथ घिसकर पीने से वमन बंद हो जाता है।
- बर्फ के टुकड़ों को मुख में रखकर चुसने से भी वमन में फायदा होता है।

- एलादि चूर्ण 3 ग्राम की मात्रा में समभाग मिश्री एवं शहद मिलाकर चाटने से वमन ठीक हो जाता है।
- कपूर कचरी का महीन चूर्ण बनाकर चंदनादि अर्क से वटी बनाकर देना भी वमन में लाभकारी है।
- रसादि वटी पित्तजन्य वमन में अच्छा लाभ करती है।

सूखा वमन करने वाले रोगी को पेट भरकर पानी पिला देने से वमन बंद हो जाता है, क्योंकि बार-बार वमन करने से पाक स्थलीय संकुचित होती रहती है। पानी के कारण पेट पूरा भरा रहता है। इसलिए पाकस्थलीय संकुचित नहीं हो सकती तथा उल्टी बंद हो जाती है। जब तक रोगी को वमन होता रहे तब तक उसे एक गिलास ठडे पानी में चीनी एवं 2 नींबू का रस मिलाकर पीने को देते रहना चाहिए। वमन बंद होने पर ही धीरे-धीरे लघु आहार देना प्रारम्भ करना चाहिए।

यदि उपरोक्त चिकित्सा देने पर भी रोगी को लाभ न हो तथा उसे बार-बार वमन हो रहा हो तो किसी चिकित्सालय में रोगी को दिखा देना चाहिए। आवश्यकता होने पर पानी की बोतल भी लगवा देना चाहिए।

शूल रोग (पेट दर्द)

पेट में सुई चुभने जैसी पीड़ा को शूलरोग या पेद दर्द कहते हैं।

कारण :

- अधिकतर शूलरोग अजीर्ण के कारण पैदा होते हैं।
- गरिष्ठ भोजन का अत्यधिक मात्रा में सेवन करने से।
- असमय में भोजन का अधिक मात्रा में सेवन करने से।
- उपरोक्त अजीर्ण से होने वाले पेट दर्द हैं, जिन्हें "अजीर्ण शूल" कहते हैं।

गैस के रोगो को भी अम्ल की मात्रा बढ़ जाने से पेट दर्द होता है। जिसे "अम्लशूल" कहते हैं।

पेट में कीड़ों के कारण भी पेट दर्द होता है, जिसे "कृमिशूल" कहते हैं।

कई व्यक्तियों को भोजन के दो-तीन घंटे बाद नियमित रूप से दर्द होता है, जिसे "परिणामशूल" कहते हैं।

शूलरोग के अन्य कारण निम्न है:-

- मूत्र, मल, वायु, तथा शुक्र के वेग को रोकने से।
- रूक्ष पदार्थो का अधिक सेवन करने से।
- अति व्यायाम, अति मैथुन, एवं बहुत बोलने से भी पेट दर्द हो जाता है।

- शोक, उपवास, बहुत हँसने, एवं बहुत बोलने से भी पेट दर्द हो जाता है।
- अत्यधिक क्षारीय पदार्थ एवं उष्ण पदार्थों का अधिक सेवन करने से।

लक्षण :

- मल, मूत्र, वायु तथा शुक्र के वेग को रोकने से वायु की वृद्धि हो जाती है, जिसके कारण हृदय, पार्श्व प्रदेश, पृष्ठ तथा मूत्राशय प्रदेश में शूल उत्पन्न हो जाते हैं।
- शूल होने पर नाभि प्रदेश में भी तीव्र वेदना होती है, तथा यदि पित्त बढ़ा हो तो अत्यधिक प्यास लगती है तथा यह शूल दोपहर, अर्द्धरात्रि तथा आहार पाचन काल में अधिक होता है।
- मंदाग्नि के कारण शूल होने पर अरूचि, कोष्ठबद्धता तथा सिर में भारीपन के लक्षण होते हैं।

चिकित्सा :

- प्रायः सभी प्रकार के शूलरोग में बोतल में गर्म पानी भरकर सेंक करना लाभदायक है।
- शूलरोग में कारण को देखकर ही चिकित्सा करने से लाभ होता है।
- साधारण रूप से पेट दर्द होने पर बहुत जल्द ही दवा देने की कोई आवश्यकता नहीं है। 2-4 घंटे बाद दर्द खुद ही ठीक हो जाता है। केवल रोगी के विश्वास के लिए कोई साधारण सी दवा दे देना चाहिए तथा शूल किसी विशेष कारण से होने पर उसकी चिकित्सा करना आवश्यक है, जिससे पुनः शूल न हो जाए, क्योंकि मूल कारण नष्ट होने से फिर शूल पैदा नहीं होता, इसलिए शूल होने पर मूल कारण की ही चिकित्सा करने का विधान है।

शूलरोग को शीघ्र शांत करने के लिए निम्न दवाएं देना चाहिए-

- हरण, बहेड़ा, ऑवला एवं राई इन चारों का चूर्ण छः ग्राम की में मात्रा गर्म पानी के साथ देने से पेट दर्द में आराम होता है। यह कब्ज के कारण होने वाले पेट दर्द में विशेष लाभकारी है।
- शंख भस्म, कालानमक, भूनी हुई हींग, सोंठ, काली मिर्च एवं पीपल इन छः वस्तुओं को समान मात्रा में लेकर चूर्ण बनाकर तीन ग्राम की मात्रा में गर्म जल के साथ सेवन करने से अजीर्ण शूल में आराम होता है।
- सोडा बाईकार्ब तीन से छः ग्राम को जल में मिलाकर देने से पेट दर्द में आराम होता है।
- .5 ग्राम सोंठ के चूर्ण में 1 ग्राम काला नमक मिलाकर गर्म जल के साथ खाने से पित्त के कारण होने वाले शूल में आश्चर्यजनक लाभ होता हैं।
- शूलवर्जिनी वटी की 225 मि. ग्राम की एक-एक गोली दिन में 3-4 बाद देने से सभी तहर के शूल में आराम होता है।

- अग्नितुण्डी वटी की एक-एक गोली दिन में दो-तीन बार सेवन करने से शूल में लाभ होता है।
- शिवाक्षार पाचन चूर्ण तीन ग्राम की मात्रा में सुबह शाम देने से उदर शूल, अजीर्ण, अफारा, पेट में गैस बढ़ने जैसी बीमारियों में उत्तम लाभ होता है।
- सामुद्रदि चूर्ण की 3 ग्राम की मात्रा सुबह-शाम गर्म जल के साथ देने से शूल रोग में लाभ होता है। परिणाम शूल की यह उत्तम दवा है।
- उपरोक्त चिकित्सा देने के बाद की यदि रोगी को आराम नहीं हो तो उसे चिकित्सालय में किसी योग्य चिकित्सक को दिखाना चाहिए।

कोष्ठबद्धता (कब्जियत)

आजकल यह एक आम व्याधि मानी जाती है, क्योंकि कुछ व्यक्तियों की प्रकृति ही ऐसी होती है कि उनको दस्त साफ नहीं होता तथा किसी-किसी की तो दो-चार दिन में दस्त साफ होता है। वास्तव में कई दिनों तक दस्त का साफ न होना ही कब्जियत कहलाता है। किसी विशेष कारण से एक-दो दिन दस्त साफ न होना कब्जियत नहीं हैं। कब्जियत के रोगी को पानी अधिक पीना चाहिए या प्रातःकाल उठते ही पानी पीना चाहिए इससे उसका मल क्लीन होता है तथा आँतों में गति ठीक बनी रहती है। जिसके कारण दस्त साफ होते हैं।

कारण :

कब्जियत का वास्तविक कारण भोजन का अच्छी प्रकार से पाक न होना है, क्योंकि खाये हुए अन्न का अच्छी तरह पाक न होने से कब्जियत का होना या पतले दस्त का होना निश्चित है।

कब्जियत के अन्य कारणों में निम्न है:-

- शारीरिक परिश्रम न करना।
- गरिष्ठ भोजन का अति मात्रा में तथा असमय करना।
- दिमागी काम में अधिक व्यस्त रहना।
- अनिश्चित समय में मल त्याग करना।
- व्यायाम न करना।
- चाय या कॉफी का अधिक पीना।
- शोक, चिंता, भय आदि का होना।
- जो व्यक्ति साधारण स्वास्थ्य के नियमों का पालन नहीं करते, उन्हें ही यह रोग अधिक होता है।

लक्षण :

- मल कठिन एवं कम मात्रा में निकलता है।
- कष्टपूर्वक थोड़ी मात्रा में मल निकलता है।
- पक्वाशय में दर्द अनुभव होता है।
- सिर एवं पार्श्व में दर्द रहता है।
- मन में ग्लानि एवं आलस्य रहता है।
- अरूचि अर्थात भोजन का अच्छा न लगना।
- लगातार कब्जियत रहने से बवासीर एवं गृध्रसी आदि रोगों की उत्पन्न होने की सम्भावना रहती है।

चिकित्सा :

कब्जियत के रोगी को दवाओं की अपेक्षा अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए। खाने में ऐसी वस्तुओं का प्रयोग करना चाहिए, जिससे खुद ही पेट साफ होता है।

कब्जियत की चिकित्सा साधारणतया यह जान पड़ती है कि मामूली या तेज जुलाब लेकर पेट साफ कर लिया जाए। परन्तु बराबर कब्जियत रहने वाले रोगी को जुलाब नहीं देना चाहिए।

जहाँ तक सम्भव हो, कब्जियत को दूर करने के लिए दवाओं का प्रयोग नहीं करना चाहिए तथा किस कारण से कब्जियत रहती है, इसका भली-भॉति विचार कर उसको दूर कर उसको दूर करने से कब्जियत स्वयं ही ठीक हो जाती है।

विशेषरूप से बदहजमी के कारण लोगों को कब्ज होता है, इसके लिए मंदाग्नि की औषधि एवं आहार-बिहार से बहुत लाभ होता है।

यदि कोष्ठ साफ करने की पूर्ण आवश्यकता हो तो गर्म पानी में साबुन मिलाकर गुदा द्वार में प्रवेश कराने में पर या ऐनिमा लेने से पेट साफ हो जाता है।

साधारण रूप से कब्जियत होने पर निम्न दवाओं को सेवन करने से कब्जियत में लाभ होता है।

- रेडी का तेल 30 से 60 ग्राम तक तथा त्रिफलाचूर्ण 6 ग्राम को गर्म दूध या गर्म चाय के साथ पीने से दस्त साफ हो जाते है। यह पेट साफ करने के लिए बहुत उत्तम है।
- कब्जियत के पुराने अभ्यस्त रोगी, जिनके मल में गॉठ पड़ जाती है, को सोते समय 1 चम्मच ऐरण्ड तेल लेते रहने से 3 से 4 महीने में पूर्ण लाभ हो जाता है।

- छोटी हरड़ एवं काला नमक समान भाग मिलाकर उसका चूर्ण बनाकर 6 ग्राम की मात्रा सुबह-शाम लेने से दस्त साफ हो जाते हैं।
- 3 ग्राम सनाय की पत्ती को दूध में उबालकर तथा फिर छानकर दूध में चीनी मिलाकर पीने से 2-3 साफ दस्त हो जाता है।
- गुलाब का गुलकंद 25 ग्राम की मात्रा में रात को सोते समय गर्म दूध या गर्म पानी के साथ खाने से सुबह दस्त साफ हो जाता है।
- पंचसकार चूर्ण 3 ग्राम एवं लवणभास्कर चूर्ण 3 ग्राम पानी के साथ खाने से सुबह दस्त साफ हो जाता है।
- त्रिफला चूर्ण के गर्म जल के साथ नियमित सेवन से भी दस्त साफ होता है।
- 10 ग्राम ईसबगोल को 100 ग्राम पानी में 24 घंटे भिगोकर समान भाग मिश्री मिलाकर जल या दूध के साथ सेवन से दस्त साफ होता है। आम की शिकायत के कारण जिन लोगों को एक ही दस्त लेना हो वे ईसबगोल का सेवन करे।
- वृहत् इच्छाभेदी रस की 125 मि.ग्राम की एक गोली ठंडे पानी के साथ खाने से कब्जियत शीघ्र दूर हो जाती है। यह तेज जुलाब है, इससे लगभग 5-6 दस्त हो जाते हैं। इसमें दही चावल का सेवन अवश्य करना चाहिए।

पथ्य :

- कब्ज वाले रोगी के लिए चना को भिगोकर खाना सर्वश्रेष्ठ है।
- गेहूँ एवं चने का मोटा आटा रोटी के लिए सर्वोत्तम हैं।
- भूसी सहित आटे की रोटी विशेष लाभकारी है।
- गेहूँ का दलिया भी फायदेमंद है।
- प्रातःकाल उठते ही ठंडा पानी पीना एवं ठंडे पानी से स्नान करना लाभकारी है।
- सूखे मेवे, अंजीर, खजूर, अखरोट, पिस्ता, नारियल आदि खाना हितकर है।

अपथ्य :

चाय, कॉफी, मॉस, मदिरा, अधिक मिर्च-मसाला, मैदा अधिक मिठाई, भूसी रहित मशीन का आटा, रात्रि जागरण एवं भोजन के बाद दिन में सोना निषेध है।

व्रण (फोड़े-फुंसी) एवं घाव

कारण :

- शरीर में रक्त विकारों के कारण छोटी-छोटी फुन्सियाँ एवं बड़े-बड़े फोड़े हो जाते हैं। ये कभी-कभी पककर बह जाते है तथा कभी-कभी घाव का रूप धारण कर लेते हैं।
- चोट लगने, जल जाने या कट जाने आदि कारणों से भी घाव हो जाता है। उचित उपचार न होने पर घाव नासूर का रूप धारण कर लेता है।
- मवाद वाले स्थान को साफ न रखने से आस-पास सड़न पैदा कर देता है तथा भीतर ही भीतर जब बहुत दूर तक सड़न हो जाती है तब नासूर बन जाता है।
- एक प्रकार का भयानक फोड़ा पीठ पर होता है, उसे अदृष्ट व्रण या कारबंकल कहते हैं। प्रायः चालीस वर्ष की अवस्था के बाद यह होता है तथा मधुमेह के रोगी की तो यह घाव होने से प्रायः मृत्यु ही हो जाती है।

लक्षण :

- व्रण वाले स्थान पर पहले लालिमा होती है एवं धीरे-धीरे जलन जैसी प्रतीत होती है।
- फोड़े में अन्दर ही मवाद बनता जाता है जिसके कारण उस स्थान पर दर्द होता है।
- दर्द के कारण चक्कर एवं मूर्च्छा भी आ जाती है।
- फोड़े वाले स्थान पर ऐसा प्रतीत होता है जैसे अन्दर ही अन्दर कोई चींटी सी काट रही हो।

चिकित्सा :

- फोड़े को कभी भी बैठाने की चेष्टा नहीं करनी चाहिए। शरीर के किसी भी भाग में बड़े फोड़े के उठते ही नीम की पत्ती की या अलसी की गर्म पुल्टिस बांधने से वे पककर खुद बह जाते हैं या उसमें थोड़ा सा चीरा लगाकर साफ कर देते हैं।
- पुराने एवं सड़े हुए तथा फैलने वाले घाव को गर्म पानी में थोड़ा सा पोटेशियम परमैगनेट डालकर दोनों समय साफ करने से बहुत लाभ होता है।
- घाव में कोई भी चिपकने वाली दवा नहीं लगाना चाहिए क्योंकि इससे घाव का मुँह बन्द होकर नासूर हो जाता है। घाव आपने आप ही स्वयं भरता है।
- घाव में धूल, तिनका, कंकड़ आदि न गिरे इसलिए उस पर कपड़ा रख देना चाहिए।
- बहुत बड़ा फोड़ा या घाव होने पर किसी चिकित्सालय में जाकर उपचार करना चाहिए।

खुजली (पामा)

यह एक ऐसा चर्म रोग है जो कि संक्रमण से एक दूसरे को लग जाता है। यह रोग विशेषकर शरीर की चमड़ी की सफाई में लापरवाही बरतने वालों को बहुत होता है, क्योंकि चमड़ी पर जमा मैल खुजली के कीटाणुओं का आश्रय स्थल होता है। जो लोग नित्य स्नान नहीं करते हैं, उन्हें यह रोग निश्चित होता है। यह एक छूत का रोग हैं।

कारण :

- खुजली को पैदा करने वाला एक प्रकारं का कीड़ा होता है जो सूक्ष्म एवं कोमल त्वचा नीचे रहता है।
- खुजली का एक बड़ा कारण गीले वस्त्रों का पहनना भी है। गीले वस्त्रों में चमड़ी में खुजलाहट होती है एवं नाखूनों से खुजलाने के कारण बदन में पीपदार फुन्सियाँ हो जाती हैं।
- खुजली वाले रोगी का कपड़ा पहनने या मवाद लगने से यह रोग तुरन्त हो जाता है।
- मल द्वार एवं मूत्रद्वार के मध्यवर्ती स्थान की सफाई न करने से।

लक्षण :

- सर्वप्रथम यह रोग अंगुलियों की संधियों तथा विटप प्रदेश (चूतड़) पर फुन्सियाँ उठने से होता है। फिर धीरे-धीरे यह शरीर के अन्य भागों में भी फेल जाता है।
- इस रोग में छोटी-छोटी फुन्सियाँ उठती हैं, जिनमें बहुत खुजलाहट होती है।
- रात को यह खुजलाहट बहुत तीव्र होती है एवं खुजलाने के बाद जलन होती है।

चिकित्सा :

- खुजली के रोगी को पहले पेट साफ करने वाली दवा देकर पेट साफ करे देना चाहिए। उसके पश्चात् रक्त शोधक दवाओं का सेवन करने से एवं चमड़ी पर दवा लगाने से रोग जड़ सहित चला जाता है।
- कार्बेलिक साबुन से प्रतिदिन दो बार साफ करने से लाभ होता है।
- ताजा अनन्तमूल की तीस ग्राम की मात्रा का फांट बनाकर पीने से खाज-खुजली, फोड़ा-फुन्सी आदि रक्त विकार में अच्छा लाभा होता है।
- शुद्ध ऑवला सार गंधक 3 से 6 ग्राम की मात्रा में शहद के साथ चाटने से खुजली जड़ सहित चली जाती है। यह सभी प्रकार के रक्त विकार को भी शान्त करता है।
- ऑवलासार गन्धक को महीन पीसकर वैसलीन या घी में मालिश करने से खुजली में शीघ्र लाभ होता है।
- पामारिक चूर्ण को सरसो के तेल में मिलाकर खुजली पर मालिश करने से तीन-चार दिन में ही खुजली में आराम हो जाता है।

दद्रु (दाद)

यह एक चर्म रोग मात्र है। इसमें दवा खाने की जरूरत नहीं पड़ती, केवल लगाने की दवा से ही दाद में आराम मिल जाता है।

कारण :

- शरीर की अच्छी की तरह सफाई न करना।
- शरीर का रूक्ष होने के कारण।
- गीले वस्त्रों के पहनने से।
- पारवाना की बदबू के कारण भी दद्रु रोग अधिकता से होता है।

लक्षण :

- इस रोग में त्वचा पर अधिक मैल जमा हो जाने के कारण उस स्थान की चमड़ी शुष्क एवं रूक्ष हो जाती है।
- त्वचा शुष्क हो जाने पर धीरे-धीरे छोटे-छोटे चकत्ते भी पड़े जाते हैं।
- चकत्तों पर खुजलाहट एवं जलन भी होती है।

चिकित्सा :

- चक्रमर्द (चकवड़) के बीज को महीन पीसकर दाद वाले स्थान पर लागने से दाद में अच्छा लाभ होता है।
- फूला हुआ सोहागा, गन्धक, राल एवं पारसी अजवाइन इन चारों चीजों को एक साथ महीन पीसकर जल में मिलाकर लगाने से दाद में शीघ्र आराम होता है।
- गन्धक एवं पारा की कज्जली बनाकर तथा इसमें फूला हुआ सोहागा मिलकर घी या तैल के साथ इसे मिलाकर लगाने से दाद, खाज, फोड़ा, फुन्सी घाव आदि निश्चित ही अच्छे हो जाते हैं।
- इमली के बीच को नीबू के रस में पीसकर लगाने से दाद में आराम हो जाता है।

कर्ण रोग (कान के रोग)

कान व्यक्ति के महत्वपूर्ण अंग है। इसकी उचित देखभाल आवश्यक है, क्योंकि इसके हानि पहुँचने से कान के कई रोग पैदा हो जाते हैं। यहॉ तक कि कभी-कभी सुनने की शक्ति को भी हानि पहुँचती है।

कारण :

कान के रोग के कई कारण है जिन पर ध्यान देना आवश्यक है।

- कान में धूल, रेत आदि के कण जमा हो जाने से।

- कान में मैल का अधिक इकट्ठा हो जाने से।
- कान का अनावश्यक किसी नुकीली चीज से कुरेदने से।
- कान में किसी छोटे कीड़े आदि के प्रवेश कर जाने से।
- कान में फुन्सी हो जाने से।

कान की उचित देखभाल न करने एवं उपरोक्त कारणों से कान के कई रोग हो जाते हैं, जिनके नाम एवं रोग के लक्षण निम्न है:-

रोग के नाम एवं लक्षण

कार्णशूल :

यह ठण्ड लगने, कान में किसी प्रकार की चोट लगने या चेचक के बाद होता है। इसमें कान के भीतर अत्यधिक दर्द होता है।

कर्णनाद :

इसमें कान के अन्दर पानी या किसी कीड़े के चले जाने से स्पष्ट नहीं सुनाई देता। कान में बहुत भारीपन का अनुभव होता है तथा कान में सन-सन . . ., फस-फस . . . या सों-सों . . ., आदि कई तरह की आवाजें होती है।

गर्ण प्रदाह :

इसमें कान के भीतर अत्यधिक जलन, दर्द, सूजन एवं लाल वर्ण हो जाता है। इसके साथ ही कभी-कभी ज्वर भी हो जाता है।

कर्णस्राव :

कान के अन्दर फोड़ा-फुन्सी होने, किसी प्रकार का घाव होने, बुखार या चेचक के बाद तथा गण्डमाला रोग से पीड़ित बच्चों के कान से मवाद आने लगती है। अधिक आयु वाले रोगी का कान यदि बहने लगे तो बहरेपन का लक्षण समझना चाहिए।

इस रोग से ग्रस्त रोगी को सुनाई देना बन्द हो जाता है या वह बहुत ऊँची आवाज को ही ग्रहण कर पाता है।

चिकित्सा :

- सर्वप्रथम माचिस की तीली या सिलाई पर रूई लपेटकर कान को हल्के से साफ करना चाहिए एवं उसके बाद रोग की अवस्था के अनुसार निम्नलिखित दवाओं को प्रयोग करना चाहिए-

- कर्णशूल में गौमूत्र को गर्म करके कान में डालना तथा सरसों के तेल या सुदर्शन के पत्ते के रस से कान को पूर्ण करना हितकारक है।
- कर्णनाद में दिमाग को पुष्ट करने वाली दवाओं का सेवन करने से लाभ होता है।
- कर्णप्रदाह में गौमूत्र को गर्म करके डालना या बच को नीबू के रस एवं जल के साथ घिसकर डालना लाभकारी होता है।
- कर्णव्रण में चन्दन का तेल या विरोजे का तेल डालना लाभदायक होता है।
- कर्णस्राव अर्थात कान के बहने पर पिचकारी द्वारा गर्म जल से कान को साफ कर थोड़ा सा बोरिक एसिड डालकर नियमपूर्वक कान को साफ करते रहना चाहिए।
- नीम के पत्तों का रस समभाग शहद में मिलाकर कान में डालने से या विरोजे का तेल डालने से कान का मवाद बन्द हो जाता है।
- केले के पत्तों के रस में समुद्रफेन मिलाकर कान में डालना कान के बहने एवं कान के दर्द दोनों में आराम पहुँचाता है।
- अदरक के रस में शहद एवं सरसों का तेल तथा थोड़ा सा सेंधा नमक मिलाकर कान में डालने से कर्णशूल, कर्णशूल, कर्णनाद एवं बहरापन में लाभ होता है।
- बिल्व तैल कान में डालने से कान का दर्द, बहरापन आदि में अच्छा आराम होता है।
- क्षारतैल को कान साफ करने के बाद डालने से कर्णशूल, कर्णनाद, कान का बहना एवं बहरापन आदि सभी प्रकार के कर्ण रोगों में लाभ होता है।

मुख रोग

कारण :

- मुख रोग होने का मुख्य कारण खाने-पीने के बाद मुँह को अच्छी तरह साफ न करना है।
- खाने के बाद दाँत तथा मसूड़ों के बीच में लगा भोजन का अंश नहीं निकालने से।
- खट्टी वस्तुओं का सेवन अधिक मात्रा में करने से तथा मिठाई का अधिक सेवन करने से दाँत की बीमारी बहुतायत से होती है।
- मुँह साफ न करने तथा पेट की बीमारी के कारण दाँत एवं मसूड़ों के बीच में मवाद पड़ जाता है, जिससे पायोरिया नामक रोग हो जाता है। पायोरिया से धीरे-धीरे दाँत तो गिर ही जाते हैं एवं कई रोग पैदा हो जाते हैं।

लक्षण :

मुख्य रोग के अन्तर्गत दॉतों को स्वस्थ्य रखना बहुत आवश्यक है। दॉतों की ठीक देखभाल न करने से उनमें छेद हो जाते है जिसके कारण दॉतों में दर्द होता है एवं भोजन चबाने में भी तकलीफ होती है। यदि भोजन को ठीक तहर से चबाये बिना ही निगल लिया जाये तो उसे पचाना कठिन होता है। पेट की बीमारी से मुख पाक होता है जिसमें मुख में छाले हो जाते हैं।

चिकित्सा :

- दॉत दर्द में अमृतधारा या दालचीनी का तेल लगाने से तथा सेंकने से आराम होता है।
- दॉत में छेद हो जाने के कारण दर्द होने पर लौंग का तेल रूई में लगाकर दर्द वाले स्थान पर रख लेने से लाभ होता है।
- लकड़ी के कोयले का बहुत महीन चूर्ण बनाकर मंजन करने से दॉत स्वस्थ रहते हैं।
- सोनागेरू में थोड़ा सा कपूर, लौंग का चूर्ण तथा थोड़ी सी तम्बाकू मिलाकर मंजन करना भी दॉतों को स्वस्थ रखता है।
- पायोरिया हो जाने पर दन्त चिकित्सक के पास जाकर दॉत एवं मसूड़ों के मध्य भरी हुई मवाद को साफ कराके प्रतिदिन बबूल का दातुन करना लाभकारी होता है।
- कैल्सियम की कमी से दन्तक्षय हो जाता है उसके लिए दूध, दही लेना ही सर्वोत्तम दवा है, साथ में औषधि के रूप में शंख भस्म, प्रवाल भस्म एवं शुक्ती भस्म तीनों को 250 मि.ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम शहद के साथ देना लाभकारी है।
- मुख रोगों में मुँह में छाले होने पर फुली हुई पिटकरी को गर्म जल में मिलाकर कुल्ला करने से लाभ होता है। यह रोग प्रायः पेट की बीमारी की चिकित्सा से लाभ होता है, साथ में रस माणिक्य 125 मि. ग्राम की मात्रा में शहद के साथ लेने से बहुत लाभ होता है।
- चमेली की पत्ती, अनार की पत्ती, बबूल की छाल, बेल की जड़ इन चारों को यवकुट करके पानी में औटाकर, छानकर फिर उसमें थोड़ी सी फिटकरी एवं सोहागा मिलाकर कुल्ला करें तो मुँह का छाला एवं टान्सिल के पकने में अच्छा लाभ होता है।
- इरिमेदादि तैल - यह मुख रोग की उत्तम दवा है, इसके प्रयोग से मुँह में छाले, दॉत में कीड़े, मसूड़ों का पकना, जीभ तालु एवं ओंठ के रोग में आराम होता है।

नासा रोग (नाक के रोग)

नासा रोगों में सर्दी जुखाम अत्यधिक होता है, जिसका वर्णन पृथक से पूर्व में ही कर दिया गया है।

नासा रोग में दुष्ट प्रतिश्याय या पीनस रोग शहर वासियों में बहुतायत से होता है। इस रोग में नाक बराबर झड़ती रहती है।

कारण :

- यह रोग विशेष तौर से कब्जियत के कारण होता है। स्थान परिवर्तन अर्थात जो व्यक्ति अधिकतर एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाते रहते हैं उनको यह बहुतायत से होता है।
- जो गर्म एवं ठण्डे का सेवन एक के बाद तुरन्त कर लेते हैं। उनको भी यह रोग बहुत होता है।

लक्षण :

इस रोग में अधिकतर सर्दी-जुकाम के लक्षण होते है।

- सिरदर्द, बहुत तेज होता है।
- नाक के भीतर सूजन अर्थात नाक की हड्डी बढ़ जाती है, जिसे साधारण भाषा में "साइनोसाइटिस" कहते हैं।
- पुराना रोग हो जाने पर नाक में कीड़े भी पड़ जाते हैं।

चिकित्सा :

सर्दी, जुकाम प्रकरण के अन्तर्गत बतायी गयी सभी चिकित्सा प्रारम्भ में करना चाहिए।

- महालक्ष्मीविलास रस की 250 मि.ग्राम की एक-एक गोली सुबह-शाम सेवन करने से बिगड़े हुए जुकाम तथा पीनस रोग में अच्छा लाभ होता है।
- षडबिन्दु तेल की 6-6 बूंद एक-एक नासा में डालने से पुराना जुकाम, प्रतिश्याय एवं पीनस में बहुत लाभ होता है।

सिर दर्द :

यह कोई एक रोग न होकर बहुत सी बीमारियों के लक्षण के रूप में मिलता है। रोग न होने पर भी इसके लिए ऐसी उत्तम दवाईयाँ है जिनके सेवन से सिर दर्द में आराम हो ही जाता है, साथ ही मूल रोग की चिकित्सा भी उन्ही दवाईयों से हो जाती है।

कारण :

- अनेक रोगों जुकाम, मानसिक चिन्ता, रक्त संचय, अधिक परिश्रम, रात्रि जागरण आदि में सिरदर्द होता है।
- निरन्तर सिर दर्द होते रहने के कारण अम्लपित्त एवं आँख का काला मोतियाबिंद है।

लक्षण :

- सिर दर्द स्वयं ही विभिन्न रोगों का एक लक्षण है। जिसमें सिर में भारीपन तथा आँखों में भी भारीपन का अनुभव होता है।

चिकित्सा :

- जो सिरदर्द साधारण रूप से होता है वह तो समय पर स्वयं ही ठीक हो जाता है, परन्तु जो लोग निरन्तर सिरदर्द के कारण कष्ट भोगते हैं। उनके लिए दवा का सेवन आवश्यक हो जाता है।
- सर्दी, जुकाम परिश्रम आदि साधारण कारणों से जो सिरदर्द होता है उसमें गोदन्ती एवं हरिताल भस्म एक-एक ग्राम चीनी या ताजा घी के साथ लेने से शीघ्र लाभ होता है।
- दालचीनी को जल के साथ पीसकर लेप करने से सिरदर्द में लाभ होता है।
- गर्मी के कारण होने वाले सिरदर्द में महानारायण तेल की मालिश लाभदायक है।
- जुकाम के कारण होने वाले सिरदर्द में दोनों पैरों को गर्म पानी में डालने या यूकेलिप्टस ऑयल के सूँघने से आराम होता है।
- शारीरिक एवं मानसिक परिश्रम के कारण होने वाले सिरदर्द में आराम करना हितकारी होता है।
- कब्जियत के कारण होने वाले सिरदर्द में मामूली पेट करने वाली दवा लेने से सिरदर्द में शीघ्र लाभ हो जाता है।
- शिरःशूलादिवज्र रस की 250 मि.ग्राम की एक से दो गोली शहद के साथ सेवन करने से सभी तरह के शिरोग में आराम मिल जाता है।
- मुचकन्द के फूलों को पीसकर माथे पर लेप करने से सिरदर्द में आराम होता है।
- अनन्तमूल, कमल, कूठ एवं मुलेठी इन दवाओं को नीबू के रस में पीसकर तथा घी एवं तेल मिलाकर माथे पर लेप करने से सूर्य के साथ बढ़ने वाला सिरदर्द ठीक होता है।
- पथ्यादिक्वाथ में गुड़ डालकर पीने से पुराना एवं भयंकर सिरदर्द ठीक हो जाता है।
- पथ्यादिक्वाथ के साथ योगराज गुग्गल का साथ में सेवन करने से सिरदर्द में निश्चित ही आराम मिलता है।

नेत्र रोग (आँखों की बीमारी)

हमारी आँखें बहु कीमती है। हमें इनकी पूर्णरूप से सुरक्षा करनी चाहिए तथा इन्हें रोग याप चोट से बचाव रखना चाहिए। आँख की बीमारियों में मुख्य निम्न है :-

1. आँख का आना
2. दृष्टिशक्ति की कमी होना
3. मोतियाबिंद

1. आँख का आना :

इस रोग को साधारण भाषा में "कन्जक्टिवाइटिस" कहते हैं। यह रोग कभी-कभी संक्रामक रूप से फैलता है। अतः आँख के आने वाले रोगी से स्वस्थ व्यक्ति को बचाव करना चाहिए तथा उनके रुमाल, तौलिया, आदि का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

कारण :

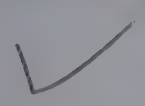
- आखों में अत्यधिक धूप लगने से।
- धुँआ वाले वातावरण में अधिक रहने से।
- तेज प्रकाश लगने से।
- आंधी एवं हवा चलने पर, धूल से आँखों की रक्षा न करने से।
- चेचक रोग के बाद आँखें आ जाती है।

जहॉ पर वर्षा कम होकर गर्मी या सर्दी अधिक होती है, वहॉ की निवासियों की ऑख अश्विन या चैत्र मास में आ जाती है तथा यह संक्रमक रूप में फैलती हैं।

लक्षण :

- आँख आ जाने पर नेत्र का सफेद भाग लाल हो जाता है।
- आँखों में कांटा चूभने या कंकड़ लगने जैसा असहनीय दर्द होता है।
- आँखों में सूजन आ जाती है।
- आँखों की पलकों का फूल जाना।
- आँखों से जल या कीचड़ का निकलना।

चिकित्सा :

- आँख जाने पर उसको सावधानीपूर्वक साफ रखना चाहिए, इसके लिए पानी में थोड़ा बोरिक एसिड डालकर दो या तीन बार आँख को धोना चाहिए या त्रिफला के काढ़े से आँखों को साफ करना चाहिए।
- आँख आने पर धूप से बचने के लिए गहरे रंग के मामूली चश्मे का प्रयोग करना चाहिए।
- गुलाब जल की 60 ग्राम की मात्रा में 3 ग्राम फिटकरी की मात्रा मिलाकर कपड़े से छान लेने के पश्चात् 3-4 बार इसी जल को आँख में डालने से ऑखों का आना शीघ्र शान्त हो जाता हे। एवं इससे आँखों को ठंडक भी मिलती है।

- दाऊ हल्दी को 16 गुना पानी में औठाकर जब 8वॉ भाग रह जाये तब छानकर एवं ठंडा कर आँख में डालने से ऑख का आना शीघ्र रूक जाता है। यह ऑख आने की सर्वश्रेष्ठ दवा है।
-
- सेंधा नमक, दाऊ हल्दी, हरड़ तथा रसांजन इन चारों को जल के साथ पीसकर आँख के चारों तरफ लेप करने आख के चारों तरफ करने से आँखो में दर्द एवं सूजन दूर हो जाती है।
- आँखे आ जाने पर गाँव में लोग गुलाबी रंग आँख में डालने से इससे भी अच्छा फायदा होता है।

2. दृष्टि शक्ति की कमी होना

कारण :

- कम रोशनी या गलत मुद्रा में बैठकर पढ़ने से।
- बहुत बारीक वाली छपाई वाली किताब पढ़ने से।
- बिजली की रोशनी मे बहुत अधिक काम करने से।
- अतिसूक्ष्म या अति तेज पदार्थ को अधिक समय तक देखने से।
- अत्यधिक मात्रा में मादक पदार्थ के सेवन करने से।
- अत्यधिक निद्रा आने से।
- अत्यधिक मैथुन करने से।
- शक्ति से अधिक काम करने से व्यक्ति के देखने में कमी आ जाती है।
- भोजन में विटामिन "ए" की कमी से भी आँखों की रोशनी में कमी आ जाती है।
- यदि इसका समय पर इलाज न किया जाए तो इससे व्यक्ति अन्धा भी हो सकता है।

चिकित्सा :

सर्वप्रथम रोग के मूल कारण पर ध्यान देना चाहिए। मूल कारण को त्यागने से रोग स्वयं ही ठीक हो जाता है।

दृष्टि शक्ति को बढ़ाने के लिए निम्नलिखित औषधियों का प्रयोग करना चाहिएः-

- "सप्तामृत लौह" की एक ग्राम की मात्रा में घी एवं शहद के साथ सेवन करने से नेत्र रोगों में अच्छा लाभ होता है। यह दृष्टि की कमी तथा शिरो रोगों में अच्छा लाभ करता है।

- "मकरध्वज" आदि पौष्टिक दवाओं का सेवन करने से भी नेत्र ज्योति बढ़ती है।
- "महानारायण तेल" आदि शीतल तेल सिर में लगाने से मस्तिष्क को ठण्डक पहुँचती है, जिससे नेत्रों में भी ठण्डक पहुँचकर दृष्टि शक्ति बढ़ने में लाभ होता है।
- "चन्द्रोदयवर्ति" को सुबह-शाम शहद के साथ घिसकर ऑख में लगाने से दृष्टि शक्ति बढ़ती है एवं विशेषतौर से फूली हुई ऑखों में मांस के बढ़ने, रोहे आदि में अच्छा लाभ पहुँचाती है।
- "नेत्रामृत सुरमा" को नित्य प्रतिदिन व्यवहार में लाने से आंखों की रोशनी बनी रहती है, साथ ही आंखों से विकार युक्त पानी बहकर आँखें ठण्डी हो जाती है।
- "भीमसेनी कपूर" को गुलाब जल में मिलाकर ऑखों में डालने से ऑखों की जलन, दर्द, पानी का गिरना एवं ऑख के आने पर अच्छा फायदा होता है। इससे नेत्र रोगों में अच्छा लाभ मिलता है।

3. मोतियाबिंद :

प्रायः 50 वर्ष की उम्र के बाद व्यक्ति को मोतियाबिंद होने की सम्भावना रहती है।

कारण :

- नेत्र रोग में बताये गए सभी कारणों पर उचित ध्यान न देने से यह रोग जल्दी प्रारम्भ होने लगता है।
- पौष्टिक आहार का सेवन न करने से।

लक्षण :

- मोतियाबिंद के रोगी को रोग प्रारम्भ होते ही धीरे-धीरे दिखना कम होने लगता है।
- मोतियाबिंद सही पक गया है या नहीं इसके लिए रोगी की ऑखों के सामने उंगलियॉ दिखवाने पार उसे स्पष्ट समझ में नहीं आता तथा धुंधलापन महसूस करता है।
- उचित इलाज न करने पर धीरे-धीरे यह बढ़ता जाता है तथा धीरे-धीरे अन्धापन हो जाता है।

चिकित्सा :

- मोतियाबिंद हो जाने पर साधारणतया कोई दवा नहीं डालना चाहिए।
- मोतियाबिंद पक जाने पर डाक्टर को दिखाकर उसे निकलवा लेना ही उत्तम है।

जो व्यक्ति जीवन पर्यन्त उत्तम दृष्टि चाहता है उसे निम्न चीजों का ध्यान रखना चाहिएः-

- प्रतिदिन आधा नीबू पानी के साथ सेवन करना चाहिए।
- रात्रि में एवं कम प्रकाश में काम नहीं करना चाहिए।

- सिर में कोई भी सुगंधित तेल नहीं डालना चाहिए।
- नित्य "त्रिफला चूर्ण" का सेवन नेत्रों के लिए बहुत लाभकारी है।

नेत्रों की बीमारी होने पर उपरोक्त का सेवन करने के पश्चात् भी यदि नेत्र रोगी को आराम नहीं होता है तो उसे किसी अच्छे चिकित्सक को दिखाकर इलाज करवाना चाहिए तथा यदि चश्मे की आवश्यकता हो तो चश्मे का प्रयोग अवश्य करना चाहिए जिससे रोग और न बढ़ जाए।

स्त्री रोग

बालिका के मासिक धर्म प्रारम्भ होते ही उसे कई प्रकार की स्त्री रोगों के अन्तर्गत आने वाली व्याधियॉं शुरू हो जाती है। जिनमें "कष्टार्तव" (मासिक धर्म के समय असहनीय दर्द) "प्रदर" (योनि मार्ग से सफेद पानी का निकलना) एवं सूतिका रोग (बच्चा होने के बाद स्त्रियों को होने वाला रोग) प्रमुख हैं:-

- बालिका को प्राय: 12 से 16 वर्ष के बीच मासिक धर्म प्रारम्भ हो जाता है। मासिक धर्म का ठीक नियमानुसार न होना ही स्त्रियों का प्रधान रोग है। मासिक धर्म प्राय: 12 वर्ष की अवस्था से प्रारम्भ होकर 50 वर्ष की अवस्था तक प्रति महीने 3-5 दिन तक स्त्रियों में होता है।
- बालिका को 16 वर्ष के भीतर तक यदि मासिक धर्म प्रारम्भ न हो तो काले तिलों को कूट कर उसका काढ़ा बनाकर उसमें मुड़ डालकर पिलाने से मासिक धर्म प्रारम्भ हो जाता है।
- कभी-कभी युवावस्था में भी तथा शरीर में रक्त की कमी होने पर भी मासिक धर्म नहीं होता है, उसमें स्त्रियों को तिल, उड़द, मठा, कॉंजी तथा दही का सेवन करना चाहिए, साथ ही "नवायसलौह" प्रतिदिन देने से लाभ होता है।
- शारीरिक परिश्रम कम करने वाली स्त्रियों को मासिक धर्म के समय बहुत दर्द होता है, इसे "कष्टार्तव" कहते हैं। ऐसी स्त्रियों को "अशोकारिष्ट" को पानी के साथ नियमित सेवन करना चाहिए, इसके सेवन से मासिक धर्म सम्बन्धी सभी शिकायतें दूर हो जाती हैं।
- जल्दी-जल्दी या अधिक संतान होने से भी मासिक धर्म नियमित नहीं होता, जिसके कारण स्त्रियों के स्वास्थ्य पर बहुत बुरा असर होता है, इसलिए 2 या 3 संतान के बाद ब्रह्मचर्य से रहना सम्भव न हो, तो समीपस्थ परिवार नियोजन केन्द्र में जाकर उचित परामर्श लेना चाहिए।
- गर्भ निवारण के लिए आयुर्वेद में बहुत सी दवाएँ है, उनमें एक सरलयोग यह भी है कि संभोग से पूर्व सेंधा नमक का टुकड़ा सरसों के तेल में भिगोकर जनन मार्ग में रखने से शुक्राणु नष्ट हो जाते है, जिससे गर्भधारण की संभावना कम हो जाती है एवं कोई विकृति नहीं होती है।
- किसी-किसी स्त्री को उचित उम्र हो जाने पर भी संतान नहीं होती। इस अवस्था में स्त्री को असगन्ध का क्षीर पाक पीने से संतान हो जाती है, लक्षमणा वनस्पति के मूल के सेवन से भी संतान प्राप्ति होती है।

- जिन स्त्रियों को पुत्र न होकर कन्या ही कन्या हो, तो पुत्र प्राप्त के लिए स्त्री एवं पुरूष दोनों को फलधृत 5 से 10 ग्राम तक मिश्री में मिलाकर सुबह-शाम सेवन कर ऊपर से गाय का दूध पीने से लाभ होता है।

- गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के स्वास्थ्य की उचित देखभाल करना बहुत जरूरी है। इस अवस्था में प्रायः वमन (उल्टी) होने की बीमारी बहुत कष्टदायक होती है। वमन होने पर वमन रोगों में लिखी दवा देना चाहिए, यदि उन दवाओं से लाभ न हो तो "द्राक्षरिष्ट" 10 ग्राम की मात्रा में भोजन के पश्चात् सेवन कराना वमन की रामबाण दवा है।

- पहले बच्चे को जन्म देने वाली महिलाओं को प्रसव के समय बहुत कष्ट होता है। अतः प्रथम प्रसवा महिला को "पिपलामूल" "दालचीनी" एवं "सिनकोना" ये तीनों समभाग मिलाकर 375 मि.ग्राम चूर्ण की पुड़िया 3-3 घण्टे के अन्तर से देने पर शीघ्र ही प्रसव हो जाता है। यदि सिनकोना न मिले तो उसके स्थान पर "क्यूनाइन" भी डाल सकते है, क्योंकि सिनकोना से ही क्यूनाइन बनता है।

- प्रसव में कठिनाई होने पर माँ बच्चे में किसी प्रकार की विकृति होने पर अस्पताल ले जाना ही उचित है।

- यदि घर में प्रसव हो रहा हो तो किसी होशियार प्रशिक्षित दाई से प्रसव कराना चाहिए। नाल काटते समय विशेष सावधानी रखना चाहिए, इसके लिए नाल काटने के शस्त्र को गरम पानी में अच्छी तरह उबाल कर, स्प्रिट या डेटोल से अच्छी प्रकार से हाथ धोकर ही नाल काटना चाहिए, क्योंकि जरा सी भी गंदगी माता एवं बच्चे का प्राण ले सकती है।

- प्रसव के बाद माता को पूर्ण विश्राम करना चाहिए, लगभग 24 घण्टे तो लेटे रहना ही लाभकारी है, प्रसव होने के पश्चात् अपरा (आंवल) गिर जाने के बाद 1.25 से 2.50 ग्राम तक "अर्गट" का फॉट बनाकर देने से रक्त स्त्राव नहीं होता है। तथा गर्भाशय पूर्व स्थिति में आ जाता है।

- प्रसव के पश्चात् माता को दूध या हल्का भोजन देना चाहिए, तथा साथ में "दशमूल" का काढ़ा भी प्रतिदिन सुबह-शाम पिलाना चाहिए, जिससे माता को प्रसूत रोग होने का डर नहीं होता है।

- गुड़, सोंठ के लडु आदि खाने को देना चाहिए इससे माता को पूर्ण स्वास्थ्य लाभ होता है।

- प्रसव अवस्था में ही लापरवाही बरतने से माता को प्रसूत-रोग हो जाता है। इसमें हल्का बुखार, हाथ-पैर में जलन, खॉसी, दस्त, चक्कर, मूर्च्छा, रक्त की कमी आदि लक्षण होते हैं। इस अवस्था में माता को "स्वर्णबसंत मालती रस" 125 मि.ग्राम "प्रतापलंकेश्वर" 125 मि.ग्राम तथा "सितोपलादि चूर्ण" 3 ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम शहद के साथ देना चाहिए, साथ में "दशमूलारिष्ट" या "दशमूल" का काढ़ा देना प्रसूत-रोग की उत्तम दवा है।

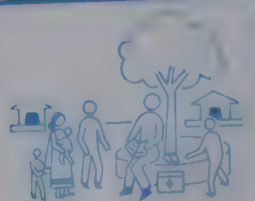
- स्त्रियों का आमतौर पर प्रचलित एवं प्रधान रोग प्रदर है, जिसे साधारण भाषा में "ल्यूकोरिया" कहते हैं। स्त्रियों के लिए प्रदर की बीमारी बहुत खराब बीमारी है, क्योंकि यह बहुत जल्दी अच्छी भी नहीं होती हैं।

- प्रदर रोग में स्त्री की योनी से रात-दिन लाल रंग का या सफेद रंग का पानी जैसा पदार्थ बराबर गिरता

रहता है, जिसके कारण स्त्री की योनी सदा ही गीली बनी रहती है।

- प्रदर रोग होने से युवा स्त्री का भी स्वास्थ्य एवं सौंदर्य बहुत शीघ्र नष्ट हो जाता है एवं शरीर में धीरे-धीरे खून की कमी हो जाती है।
- प्रदर-रोग के कारण स्त्रियों में ज्वर, सिरदर्द, अजीर्ण, कब्जियत आदि अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं।
- जिस प्रदर में सफेद पानी जैसा पदार्थ गिरता है उसे "श्वेत-प्रदर" तथा जिसमें लाल रंग का लस्सेदार पदार्थ योनि मार्ग से गिरता है उसे "रक्त प्रदर" कहते हैं।
- प्रदर-रोग विशेष रूप से अस्वच्छता के कारण होता है।
- मासिक धर्म (माहवारी) नियमित रूप से न होना खुद ही एक बड़ी बीमारी है, फिर अनियमित माहवारी से श्वेत-प्रदर या रक्त प्रदर होना निश्चित है। इन दोनों का एक दूसरे से गहरा सम्बन्ध है। किसी स्त्री को प्रदर-रोग के बाद माहवारी की अनियमितता के बाद प्रदर रोग हो जाता है।

स्त्री रोगों की चिकित्सा :

- प्रायः शहर में रहने वाली एवं धनी परिवार की स्त्रियों को स्त्री रोग बहुत होते हैं, क्योंकि ये स्त्रियां आलस्यवश बिना काम किए दिन भर घर पर बैठी रहती हैं, जिसके कारण उनको अनेक रोग शीघ्र उत्पन्न हो जाते हैं। अतः स्त्री रोगों से बचने के लिए उनको घर का कामकाज करना एवं शुद्ध हवा में भ्रमण करना ही स्त्री की बुद्धिमत्ता है। ऐसी स्त्रियाँ, उम्र में अधिक होने पर भी निरोग एवं बलवती होती हैं।
- मासिक धर्म के समय अधिक खून गिरने पर अडूसे का स्वरस या कुटज की छाल का काढ़ा पिलाने से खून गिरना बंद हो जाता है। रक्त-प्रदर में भी इससे लाभ होता है।
- रक्त प्रदर में "अशोकारिष्ट" को सुबह-शाम पीने से अच्छा लाभ होता है।
- श्वेत-प्रदर में "चन्द्रप्रभावटी" का सेवन गिलोय या हल्दी के स्वरस के साथ करने से शीघ्र लाभ होता है। प्रदर रोग अधिक तीव्र हो तो पीपल, गूलर, वट की अंतः छाल से उत्तरवस्ती देने के पश्चात् जात्यादि तैल से भीगा रुई का फोहा योनि मार्ग में रखने से लाभ होता है।
- शरीर दुर्बल होने पर शारीरिक रक्त वृद्धि की दवा एवं पुष्ट कारक भोजन देना लाभकारी है।
- रूके हुए मासिक धर्म को पुनः जारी करने के लिए त्रिकुट (सोंठ, मिर्च, पीपल) 3 ग्राम एवं भारंगी 3 ग्राम इन दोनों का काढ़ा पुराना गुड़ मिलाकर पिलाना चाहिए, इससे मासिक धर्म प्रारम्भ हो जाता है।
- श्वेत या रक्त-प्रदर में दवा के सेवन के साथ-साथ योनि को एक या दो बार प्रतिदिन धोने से निश्चित लाभ होता है। अतः त्रिफला का काढ़ा या डिटोल से योनि मार्ग को साफ करना बहुत लाभकारी है।

- दार्व्यादि काढ़ा शहद मिलाकर पीने से श्वेत एवं रक्त-प्रदर रोग नष्ट होता है।
- पुष्यानुग-चूर्ण 1-3 ग्राम तक की मात्रा में शहद के साथ सेवन करना प्रदर रोग, योनि शूल एवं खून के दस्त की उत्तम दवा है। यह बवासीर रोग की भी उत्तम दवा है।
- अशोकारिष्ट को 20 मि.लि. की मात्रा में सुबह-शाम समान भाग पानी मिलाकर भोजन के बाद सेवन करने से रक्त प्रदर में निश्चित आराम होता है।
- प्रदरान्तक रस की 250 मि.ग्राम की 1-1 गोली दिन में दो बार चावल के धोवन के साथ अथवा शहद के साथ सेवन करने से सभी प्रकार के प्रदर-रोग ठीक हो जाते हैं।
- प्रद्रारि लौह की 500 मि.ग्राम की 1-1 गोली सुबह-शाम खाकर ऊपर से कुशमूल को जल में पीसकर पीने से प्रदर-रोग एवं कटी शूल तथा कुक्षिशूल में निश्चित आराम होता है।
- बोलादिवटी 250 मि.ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम भोजन के आधा घण्टे बाद जल के साथ सेवन करने से स्त्रियों का रक्त-प्रदर ठीक हो जाता है एवं मासिक धर्म समय से ठीक मात्रा में होता है।
- रजः प्रवर्तिनी वटी की 375 मि. ग्राम की 1-1 गोली सुबह-शाम सेवन करने से रूका हुआ मासिक धर्म, माहवारी के समय कष्ट होना एवं महावारी के समय कमर, जंघा, पेडू आदि में होने वाले दर्द जड़ से नष्ट हो जाते हैं। इस दवए का उलट कम्बल की क्वाथ के साथ माहवारी प्रारम्भ होने के 1 सप्ताह पूर्व सेवन करने से विशेष लाभ होता है।
- बच्चा होने के बाद स्त्रियों में होने वाले सूतिका रोग में हाथ-पैरों में जलन, आँखों में जलन, दुर्बलता, मंदाग्नि, ज्वर आदि लक्षण प्रकट होते हैं, इसके लिए "बसन्तमालती रस" की 250 मि.ग्राम की 1-1 गोली सुबह-शाम 10 बूंद दशमूल के काढ़े के साथ सेवन करने से निश्चित लाभ होता है।
- सुपारी पाक को प्रतिदिन 25-50 ग्राम तक अवस्थानुसार सेवन करने से खून का गिरना, मंदाग्नि, जीर्ण ज्वर, अम्ल-पित्त एवं प्रदर आदि रोग समूल नष्ट हो जाते हैं। यह अग्नि बल-वीर्य एवं कान्तिवर्धक है। स्त्रियों के लिए तो यह बहुत ही उत्तम एवं पौष्टिक है। इसके सेवन से प्रदर आदि रोग नष्ट होकर गर्भ की प्राप्ति होती है। दुर्बल, पतली स्त्रियाँ इसके सेवन से हृष्ट-पुष्ट हो जाती हैं।
- फलधृत 4-10 ग्राम की मात्रा में मिश्री मिलाकर सेवन कर ऊपर से गाय का दूध पीने से ऐसी स्त्रियों को विशेष लाभ होता है, जिसको बार-बार गर्भपात होता है, संतान न होती हो तथा जिनको लड़की ही होती हो। विशेष तौर से लड़के की इच्छा होने पर इसका सेवन बहुत लाभकारी है।

विशेष दिवस कलेण्डर

क्र.	दिनांक एवं माह	
१	जनवरी	विशेष पल्स पोलियो अभियान
२	३० जनवरी	कुष्ट निवारण दिवस
३	फरवरी	सुरक्षित मातृत्व दिवस
४	१५ मार्च	विश्व विकलांग दिवस
५	१५ मार्च	खसरा दिवस
६	२४ मार्च	विश्व क्षय दिवस
७	७ अप्रैल	विश्व स्वास्थ्य दिवस
८	३१ मई	विश्व धूम्रपान निषेध दिवस
९	५ जून	विश्व पर्यावरण दिवस
१०.	११ जुलाई	विश्व जनसंख्या दिवस
११.	१ से ८ अगस्त	विश्व स्तनपान सप्ताह
१२.	१ से ७ सितम्बर	राष्ट्रीय पोषणहार सप्ताह
१३.	८ सितम्बर	अन्तर्राष्ट्रीय साक्षरता दिवस
१४.	१ अक्टूबर	रक्तदान दिवस
१५.	१६ अक्टूबर	विश्व खाद्य दिवस
१६.	२१ अक्टूबर	विश्व आयोडीन दिवस
१७.	२३ अक्टूबर	विश्व कैंसर दिवस
१८.	१५ नवम्बर	विश्व मधुमेह दिवस
१९.	१८ नवम्बर	विश्व मिर्गी रोग दिवस
२०.	१ दिसम्बर	विश्व एड्स दिवस
२१.	२ दिसम्बर	राष्ट्रीय प्रदूषण एवं बचाव दिवस
२२.	८ दिसम्बर	मंदबुद्धि वालों के लिये राष्ट्रीय दिवस
२३.	११ दिसम्बर	संयुक्त राष्ट्रबाल कोष दिवस (यूनिसेफ डे)
२४.	दिसम्बर	विशेष पल्स पोलियो अभियान

द्वारा - राज्य स्वास्थ्य शिक्षा सूचना संस्थान ब्यूरो, म.प्र. भोपाल

आकल्पन : मुद्रण मध्यप्रदेश माध्यम/99